SunExpress

Kasım November 2017

# SUNTIMES

## Sonbaharda Kayseri

***Kayseri im Herbst***

Kayseri in Autumn

Alabilirsiniz *Ihr Gratisexemplar* Your copy

vialand.com /vialandistanbul

AWARDED Superbrands TURKEY 2014 - 2015

VIALAND

Venezia MEGA OUTLET

veneziamegaoutlet.com /veneziamegaoutlet

GÜRSOY GRUP

# İSTANBUL'A DEĞER KATAN 2 EŞSİZ PROJE

EĞLENCE, ALIŞVERİŞ,
KEYİF, EŞSİZ MİMARİ VE
SIRA DIŞI TEMALAR
**VIALAND VE VENEZIA**
**MEGA OUTLET**'TE!

mapic Best Outlet Centre Category

**28**
İç Sesimiz Tiyatro
*Das Theater: Unser innerer Monolog*
Theater Our Internal Monologue

**40**
Müziğe Adanmış Bir Hayat: David Helfgott
*Ein der Musik gewidmetes Leben: David Helfgott*
A Life Dedicated to Music: David Helfgott

**52**
Sonbaharda Kayseri
*Kayseri im Herbst*
Kayseri in Autumn

**64**
2 Gün, 2Ülke, 3 Şehir
*2 Tage, 2 Länder, 3 Städte*
2 Days, 2 Countries, 3 Cities

**72**
Kuzey Işıkları ve Ötesi
*Den Zauber der Nordlichter erleben*
Northern Lights and Beyond

**88**
Kışın Ekstrem Hâli
*Winter in seiner extremsten Form*
The Most "Extreme" State of Winter

**98**
Kilo Almanızın Olası Sebepleri
*Darum Nehmen Wir Gewicht Zu*
Possible Reasons Behind Weight Gain



SunExpress

**SAHİBİ** | *HERAUSGEBER* | **OWNERSHIP**

SunExpress
Güneş Ekspres Havacılık
A.Ş. Yenigöl Mahallesi Nergiz Sokak, No: 84
P.O. Box 28 07230 Antalya TR
T: +90 242 310 26 26 F: +90 242 310 26 50
www.sunexpress.com

**YÖNETİM** | *MANAGEMENT* | **MANAGEMENT**

**Kurumsal İletişim ve PR Grup Müdürü**
Leitung Firmenirterne Kommunikation
Corporate Communications & PR Senior Manager
Serdar Alyamaç

**SunExpress Müşteri İlişkileri**
Kundenbetreuung
Customer Relations
CRM@sunexpress.com
CRM.TR@sunexpress.com (for Turkey)

MÜESSESE İLETİŞİM

**YAYIN YÖNETİM** | *PUBLIKATION LEITUNG* | **PUBLICATION MANAGEMENT**

Haldun Dursunoğlu
**GENEL YAYIN YÖNETMENİ** | *Chefredakteur* | **Editor in Chief**

Elif Yıldırım
**EDİTÖR** | *Herausgeber* | **Editor**

Filiz Kumru
**FOTOĞRAF EDİTÖRÜ** | *Bildredrakteur* | **Photo Editor**

Seyit Göktepe
**REDAKSİYON** | *Redaktion* | **Redaction**

Pelin Çetintaş
**SANAT YÖNETMENİ** | *Künstlerischer Leiter* | **Art Director**

Gözde Ercan
**GÖRSEL YÖNETMEN** | *Visueller Direktor* | **Visual director**

Nina Ludolphi
**ÇEVİRİ** | *Übersetzung* | **Translation**

telefun

**REKLAM** | *WERBUNG* | **ADVERTISING**

Çağatay Bayrak, Murat Uzunal
cagatay.bayrak@telefun.com.tr, murat.uzunal@telefun.com.tr
Reklam Grup Başkan Yardımcısı | *Stlv. Gruppenleiter Anzeigen* | Advertising Group Vice President

Yasemin Bölükbaş, Özlem Belen, Özgür Vatan
yasemin.bolukbas@telefun.com.tr, ozlem.belen@telefun.com.tr, ozgur.vatan@telefun.com.tr
Reklam Direktörleri | *Direktor der Anzeigenabteilung* | Advertising Director

Pelin Yalçıner
pelin.yalciner@telefun.com.tr
Pazarlama Müdürü | *Leiterin Anzeigenservierung* | Marketing Manager
Tel: +90 212 257 22 33

**YAYINCI** | *PUBLIKATION* | **PUBLICATION**

Müessese İletişim Yayıncılık A.Ş.
Merkez: Çengelköy Mahallesi. Kalantor Sk. No: 7 Üsküdar - İstanbul
Ofis: Gürsel Mah. Darülaceze Cad. Cemal Baki Gürsoy İş Merkezi
No: 32/2 Okmeydanı - İstanbul
Tel: +90 212 709 22 20
www.muesseseiletisim.com

**BASKI-CİLT** | *DRUCK* | **PRINTING BINDING**

Acar Matbaacılık Promosyon ve Yay. San. ve Tic. Ltd. Şti.
Osmangazi Mah. Mehmet Deniz Kopuz Cad. No: 20/1
Esenyurt - İstanbul / Türkiye
Tel: +90 212 886 89 03

Yayın Türü | *Art der Publikation* | Publication Genre

Yerel Süreli
SunTimes dergisi
MÜESSESE İLETİŞİM YAYINCILIK A. Ş.
tarafından T.C. yasalarına uygun olarak yayımlanmaktadır. Dergide yayımlanan yazı, fotoğraf, harita, illüstrasyon ve konuların her hakkı saklıdır. İzinsiz ve kaynak belirtilmeden alıntı yapılamaz.

Kapak Görseli | *Titelbild* | Cover Image
*ShutterStock / Stockphoto-Muratart*

FOUR POINTS BY SHERATON

İzmir

# DÖRT DÖRTLÜK İŞ OTELİ

**Bir iş seyahatinde ihtiyaç duyacağınız her şey Bayraklı'nın yeni oteli Four Points by Sheraton İzmir'de.**

**Rezervasyon için: 0 232 344 41 44 | reservation@fourpointsizmir.com | FOURPOINTSIZMIR.COM**

Çınarlı Mah. Ankara Asfaltı Cad. No:17-A 35110 Konak Izmir,Türkiye **T** 232 344 41 44 **F** 232 344 41 50

FPbSIzmir FPbSIzmir FPbSIzmir Four Points by Sheraton Izmir

spg. Starwood Preferred Guest

Four Points by Sheraton İzmir Oteli, Marriott International Lisansıyla, Er Yatırım Turizm ve İnşaat A.Ş. tarafından işletilmektedir.

# Aile zamanı.

Almanya ✈ Türkiye
aktarmasız
65,99 €'dan
başlayan fiyatlarla
*Tek yön, tüm vergiler ve harçlar dahildir.
Örneğin: Antalya, İzmir, Adana, Ankara, Kayseri, Trabzon

sunexpress.com

SunExpress

**Jens Bischof** / CEO
**Hoş Geldiniz** | *Willkommen an Bord* | Welcome Aboard

## TR Değerli Misafirlerimiz,

SunExpress olarak dünyanın önde gelen tatil havayolu şirketlerinden biriyiz. Bu, tabii ki siz değerli yolcularımızın müşteri memnuniyeti anketlerine verdiğiniz cevapların bir sonucudur; bunun için size içtenlikle teşekkür ederiz. Merkezimiz Antalya ve üslerimiz Frankfurt, İzmir, İstanbul ve Ankara'da bulunan 4.000'e yakın takım arkadaşımızla, her gün artan bir istekle, sizlerin emniyetli ve rahat bir uçuş gerçekleştirmeniz için daha sıkı çalışıyoruz.

Müşteri memnuniyetini sağlamak SunExpress'in en önemli hedeflerinden biridir. Sizlerin memnuniyeti, bize, SunExpress olarak, işimizi doğru yapıp yapmadığımızı gösteriyor. Türkiye'de, Almanya'da, Avrupa genelinde ve Orta Doğu'da operasyonlarımızı başarılı bir şekilde yürütüyor ve her yıl, farklı milletlerden ortalama 8 milyon yolcumuzu, ailelerine, dostlarına ve tercihlerine göre istedikleri tatil destinasyonlarına taşıyoruz. Sizden gelen her takdir bizim daha büyük bir heyecan duymamızı, daha istekli bir şekilde çalışmamızı sağlıyor.

Son aldığımız Müşteri Memnuniyet Endeksi olan NPS skoru bizi hem çok mutlu etti, hem de ekip olarak, sizlere daha iyi hizmet sunmak için daha fazla istekle çalışmamızı sağlayan itici bir güç oldu. SunExpress ekiplerinin her bir üyesinin olağanüstü çabası sayesinde, müşteri memnuniyeti başarı oranımızı bu yıl rekor bir seviyeye taşıdık. Bu inanılmaz performanstan dolayı bütün takım arkadaşlarıma teşekkür ediyorum. Bunun tabii ki büyük bir onur olduğu kadar, büyük bir sorumluluk olduğunun da farkındayız. Müşteri memnuniyeti, her gün kendimizi kontrol etmemiz için çok büyük bir gösterge. Bizleri tercih ettiğiniz için sizlere bir kez daha teşekkürlerimizi sunuyoruz.

Uçuşunuzun keyifli geçmesini diler, bir sonraki uçuşunuzda sizlere tekrar hizmet etmekten büyük mutluluk duyarız.

## DE *Liebe Fluggäste,*

*SunExpress wurde in diesem Jahr als eine der weltweit besten Ferienfluggesellschaften ausgezeichnet. Ein Ergebnis, das auf Ihrem Feedback aus unseren Kundenumfragen basiert und dafür danken wir Ihnen ganz herzlich. Das SunExpress Team mit derzeit 4.000 Mitarbeitern an unserem Hauptsitz in Antalya sowie an den Standorten Frankfurt, Izmir, Istanbul und Ankara arbeitet täglich mit großem Engagement dafür, Ihnen den besten Service für Ihre Reise anzubieten.*

*Die Zufriedenheit unserer Gäste liegt uns ganz besonders am Herzen. Im Rahmen unserer Passagier-umfragen überprüfen wir kontinuierlich unseren Service und Ihre Zufriedenheit. Auf unseren Flügen zwischen der Türkei und Europa sowie zu unseren anderen Destinationen befördern wir jährlich mehr als acht Millionen Passagiere. Wir bringen Sie zu den von Ihnen ausgewählten Urlaubzielen oder zu Ihren Familien und Freunden. Jeder zufriedene Passagier motiviert uns zusätzlich und fördert das hohe Engagement der gesamten SunExpress Crew.*

*Mit dem Kundenzufriedenheitsindex, dem sogenannten „Net Prompter Score" (NPS), bekommen wir von Ihnen Hinweise, unseren Service weiter zu verbessern. Und ich bin besonders stolz auf die gesamte SunExpress Crew, die für diese kleinen und größeren Verbesserungen Tag für Tag ihr Bestes gibt. Deshalb möchte ich meinen Dank dieses Mal ebenfalls an alle Kolleginnen und Kollegen von SunExpress an Bord und am Boden richten.*

*Natürlich wissen wir, dass mit der Auszeichnung als eine der weltweit besten Ferienfluggesellschaften auch eine große Verantwortung verbunden ist. Ihre Zufriedenheit ist die Quelle unseres Erfolgs und daran werden wir auch in Zukunft weiter hart arbeiten. Meinen herzlichen Dank, dass Sie SunExpress für Ihren heutigen Flug gewählt haben.*

*Wir wünschen Ihnen einen angenehme Reise und freuen uns, Sie bald wieder an Bord einer unserer SunExpress Flüge zu begrüßen.*

## EN Dear Guests,

SunExpress has been rated as one of the best leisure airlines in the world. This is a result of your replies to customer satisfaction surveys, for which we thank you sincerely. Our team of approximately 4000 employees who are located at our headquarters in Antalya and at our bases in Frankfurt, Izmir, Istanbul and Ankara work very hard and with utmost dedication to provide you with a safe and comfortable flight.

Ensuring customer satisfaction is one of the most important goals at SunExpress. The level of contentment measured serves as a guideline for us to gauge whether we, as SunExpress, are on the right track or not. Our flights operate between Turkey, Europe and other Middle Eastern countries and every year we carry nearly 8 million passengers of various nationalities to their families, friends and the vacation destinations of their choice. Every satisfied passenger motivates us even more to work with greater enthusiasm.

The latest customer satisfaction index we received, known as the "Net Prompter Score" (NPS), really pleased us and provided for additional motivation to ambitiously serve you. Thanks to the efforts of each SunExpress team member, we increased our customer satisfaction rate to a record level this year. I wish to thank all SunExpress team members for this outstanding performance.

We realize that with this good rating comes a big responsibility. Customer satisfaction is the most important measurement by which we can check ourselves on a daily basis. Thank you for choosing SunExpress.

We wish you a pleasant flight and look forward to seeing you again soon.

## Turkcell Global Bilgi ve SunExpress iş birliğinin 1'inci yılını kutluyor

TR Müşteri deneyimi çözümleri merkezi Turkcell Global Bilgi ile havacılık sektörünün güçlü markalarından SunExpress, iş birliğinin 1'inci yılını kutladı. Bugüne kadar 1 milyondan fazla çağrıyı yanıtlayan ve 175 bin kişiye de e-posta yoluyla destek sunan SunExpress Çağrı Merkezi, 100'e yakın donanımlı personeliyle Türkçe, Almanca ve İngilizce olarak hizmet veriyor. Kurum, acentelere de özel talep, değişiklik ve teknik konularda destek oluyor.

## *Erfolgreiche Partnerschaft zwischen Turkcell Global Bilgi und SunExpress feiert einjähriges Jubiläum*

DE *Das Customer Experience Solutions Center Turkcell Global Bilgi und die Ferienfluggesellschaft SunExpress feiern den ersten Jahrestag der gemeinsamen Kooperation. Bis heute hat das SunExpress Callcenter eine Million Kundenanfragen auf Türkisch, Deutsch und Englisch am Telefon und rund 175.000 per E-Mail beantwortet. Das Callcenter betreut Kunden und Agenturen bei Sonderwünschen, Buchungsänderungen und technischen Problemen.*

## Turkcell Global Bilgi and Sunexpress Celebrating 1st Year of Collaboration

EN Customer Experience Solutions Center, Turkcell Global Bilgi and one of the strong brands of the aviation sector SunExpress have celebrated the first anniversary of their cooperation. Having answered more than 1 million calls to this day and provided support to 175.000 people by e-mail SunExpress Call Center provides services in Turkish, German and English with nearly 100 qualified employees. The institution provides support when it comes to special demands, alterations and technical issues to the agencies too.

SunExpress Genel Müdürü Jens Bischof, müşteri memnuniyetinin SunExpress'in en önemli kurumsal değerlerinden biri olduğunun altını çizerek, şunları söyledi: "Her yıl farklı milletlerden ortalama 8 milyon civarında misafirimizi sevdiklerine ya da istedikleri tatil destinasyonlarına taşıyoruz. Müşteri memnuniyeti bizim öncelikli konularımızdan biri. SunExpress ekip üyelerinin büyük çabaları sayesinde bu yıl müşteri memnuniyeti başarı oranımızı rekor bir orana yükselttik. Bu inanılmaz performanslarından dolayı bütün SunExpress çalışanlarına teşekkür ediyorum ve tabii ki bundan bir yıl önce çağrı merkezi hizmetlerimizin verilmesi yönünde iş birliğimizi başlattığımız Turkcell Global Bilgi'ye de hem bu iş birliğimiz hem de bu başarıdaki önemli katkıları için teşekkür ediyorum. Bu bir yılı değerlendirdiğimizde Turkcell Global Bilgi ile iş birliği yaparak doğru bir karar verdiğimizi söyleyebilirim. Verilen hizmet, dünyanın önde gelen tatil havayollarından biri olan SunExpress'in pozisyonunun güçlenmesinde önemli katkı sağlamaktadır."

GREEN PORT

- A 635m linear container dock
- A total 1750m of docking alternatives
- A 500,000m² terminal area
- 450,000 TEU containers
- 350,000 CEU vehicles
- 5 million metric tons of general cargo

## Distinctive, value-adding port: BORUSAN PORT

Focusing on business and environmental safety, technology, efficiency and digitalization, Borusan Port offers flexible working opportunities for its customers as a long-term solution partner. With its Green/Eco Port certification, Borusan Port continues to renew itself as part of its vision to become a global pioneer and create sustainable value with all its stakeholders.

BORUSAN COMPANY

www.borusanlojistik.com | www.borusanlimani.com | +90 (224) 270 13 00

BORUSAN LOJİSTİK

**Çağrı merkezinin çok ötesinde hizmet**

Turkcell Global Bilgi Genel Müdürü Çağatay Aynur konuyla ilgili yaptığı açıklamada; "Turkcell Global Bilgi yıllara dayanan tecrübesi, üstün teknolojik altyapısı ve uzman kadrosuyla hizmet verdiği firma sayısını arttırmaya devam ediyor. Klasik çağrı merkezi servislerinin ötesine geçerek hizmet verdiğimiz markanın baştan uca müşteri deneyimini tasarlıyor ve uyguluyoruz. Markaların müşterisine yaşatmak istediği deneyimi kendi iş hedefimiz ile entegre ederek ihtiyaca cevap verecek kişisel çözümler üretiyoruz. SunExpress Havayolları ile projeyi konuşmaya başladığımız anda müşteriye bakışımızdaki ortak noktaları görmemiz bizi heyecanlandırmıştı. Havacılık sektörünün önemli bir şirketi olan SunExpress ile başladığımız güzel birlikteliğimize devam etmenin mutluluğunu yaşıyoruz bugün." dedi.

**1 milyondan fazla çağrı yanıtladı**

SunExpress'e İzmir ve Şanlıurfa lokasyonlarından hizmet veren Turkcell Global Bilgi, 1 yıl içinde 800 bin Türkçe, 250 bin Almanca ve 15 bin İngilizce olmak üzere 1 milyondan fazla kişiyle iletişime geçti. Ayrıca 175 bin kişiye de e-posta yoluyla hizmet verildi. Kadın çalışan ağırlıklı olmak üzere binlerce gence iş imkânı sağlayan Turkcell Global Bilgi, dijitalleşmeye ve müşteri deneyimine büyük önem veriyor.

**Über eine Million Anrufe**

*Turkcell Global Bilgi arbeitet in seinen Niederlassungen in Izmir und Sanliurfa als Service-Dienstleister für SunExpress. In diesem Rahmen hat das Unternehmen mit mehr als einer Million Menschen kommuniziert. Davon sprachen rund 800.000 Anrufer Türkisch, 250.000 sprachen Deutsch und 15.000 Englisch. Darüber hinaus wurden 175.000 Kundenanfragen per E-Mail bearbeitet. Als Arbeitgeber für Tausende von jungen, überwiegend weiblichen Arbeitskräften legt Turkcell Global Bilgi großen Wert auf digitalen Wandel und Kundenservice*

**Over 1 million calls were answered**

Providing services for SunExpress, through its branches in Izmir and Şanlıurfa, Turkcell Global Bilgi has communicated with over 1 million people, with a breakdown of 800.000 in Turkish, 250.000 in German and 15.000 in English within a year. Besides that, services were provided to 175.000 people by e-mail. Providing services to thousands of youth, and predominantly women, Turkcell Global Bilgi gives great importance to digitalization and customer experience.

*Jens Bischof, Managing Director von SunExpress, betont, dass die Kundenzufriedenheit einer der wichtigsten Unternehmenswerte ist und erklärt: „Wir bringen im Schnitt acht Millionen Passagiere aus verschiedenen Ländern zu Familie und Freunden oder an das Urlaubsziel ihrer Wahl. Die Kundenzufriedenheit hat dabei oberste Priorität. Dank der großen Engagements des SunExpress Teams konnten wir dieses Jahr einen neuen Rekord bezüglich der Kundenzufriedenheit erreichen. Ich möchte mich an dieser Stelle bei allen Mitarbeitern von SunExpress für ihre unglaubliche Leistung bedanken. Mein Dank gilt natürlich auch Turkcell Global Bilgi, nicht nur für die gute Zusammenarbeit, sondern auch für ihren wichtigen Beitrag zu diesem Erfolg. Vor einem Jahr sind wir mit ihnen eine Kooperation eingegangen, um unser Callcenter auszulagern. Im Rückblick kann ich sagen, dass wir mit dieser Partnerschaft die richtige Entscheidung getroffen haben. Ihr Service ist ein wesentlicher Beitrag zur Stärkung der Position von SunExpress als eine der beliebtesten Ferienfluggesellschaften der Welt."*

*Mehr als nur Callcenter-Service*

*Hierzu ergänzt Turkcell Global Bilgi General Manager Cagatay Aynur: „Mit jahrelanger Erfahrung, modernster technischer Infrastruktur und zahlreichen Experten arbeitet Turkcell Global Bilgi stets daran, noch mehr Firmen mit seinem Service zu unterstützen. Dabei kreieren wir ein Kundenerlebnis, dass auf die entsprechende Marke, mit der wir zusammenarbeiten, zugeschnitten ist, und schaffen damit einen Service, der weit darüber hinaus geht, was ein normales Callcenter bietet. Wir erstellen maßgeschneiderte Lösungen, die die Bedürfnisse der Unternehmen im Hinblick auf die gewünschte „Customer Experience" mit unseren Geschäftszielen verbindet. Als wir die ersten Gespräche mit SunExpress führten, zeichneten sich bereits Gemeinsamkeiten im Service-Verständnis ab. Das hat uns sehr gefreut. Heute schätzen wir uns glücklich, auch weiterhin unsere Kooperation mit SunExpress als einer der wichtigsten Firmen in der Luftfahrtbranche fortzusetzen."*

SunExpress' Managing Director Jens Bischof, underlining the importance of customer satisfaction as one of the most important corporate values of SunExpress, said: "Each year we are carrying approximately 8 million guests from various nations to their families and to their vacation destinations. Customer satisfaction is one of our top priorities. Thanks to the great effort of our SunExpress team members, we've increased our customer satisfaction success rate to a record score this year. I would like to thank all the SunExpress employees for this outstanding performance and of course I would like to thank Turkcell Global Bilgi for a great partnership which we initiated a year ago. Turkcell Gobal Bilgi is providing our call centre services, and they are also contributing significantly in this success. To evaluate our first year with Turkcell Global Bilgi, I can state that we made a wise decision to cooperate with Turkcell Global Bilgi. Their services are a great contribution to support SunExpress' position as one of the leading leisure airlines in the world."

**A Service That's Way Beyond What a Call Center Provides**

In relation to this matter Çağatay Aynur, the General Manager of Turkcell Global Bilgi said: "With its years of experience, Turkcell Global Bilgi aims to increase the number of companies it provides services for with its state of the art technological infrastructure and with the number of specialists it employs. We thoroughly design and implement the customer experience of the brand we are working with and extending it beyond the services provided by a conventional call center. We produce custom solutions that will meet the needs by integrating what the brands want their customers to experience with our own business targets. When we started to discuss the project with SunExpress Airlines seeing the common grounds in our service understanding has excited us. Today, we experience the joy of continuing our cooperation with SunExpress, one of the most important companies of the aviation sector."

DELPHIN
HOTELS & RESORTS

# beyond Your Dreams

DELPHIN HOTELS & RESORTS

IMPERIAL ANTALYA | PALACE ANTALYA | DIVA ANTALYA | DELUXE ALANYA

DELPHIN BE GRAND RESORT

BOTANIK HOTELS & RESORTS

BOTANIK PLATINUM ALANYA | HOTEL BOTANIK ALANYA

**DE** 0 800 182 25 70 **NL** 0 800 022 14 69 **+90 850 532 07 00** **RU** 8 800 100 96 11 **UK** 0 800 048 88 15

www.delphinhotel.com

## SunExpress'in Daimi Yolcuları Ödül Yaratıyor

Tam on yıl önce, Gustav ve Ingrid Schulten ilk kez SunExpress ile Köln'den Antalya'ya seyahat etmişti. Schulten çifti, o günden beri Türkiye'nin tatil bölgesine yılda iki kez SunExpress Havayolları'yla uçuyor. Gustav Schulten, "SunExpress çalışanlarının ve sundukları hizmetin çok özel bir misafirperverlik ruhuyla yoğrulduğunu hemen fark etmiştim." diyor. Kendilerine yiyecek-içecek ikramı yapılmış. Eşi Ingrid ise, "Aslında 3,5 saat süren bir uçuşta buna gerek yoktu." diye ekliyor. Schulten çifti, SunExpress Havayolları'nı kısa sürede benimsemiş ve tabii SunExpress de onları bağrına basmış: Emekli bir boyacı ve dekoratör olan Gustav Schulten, "SunExpress'in özel müşteri hizmetlerinin büyük hayranıyız." diyor ve beslediği bu hisleri el yapımı kupalar ve madalyalar yapma konusundaki tutkusuyla birleştiriyor. İşte SunExpress'in üstün uçak içi hizmet ödüllerine layık görülmesini sağlayan da bu.
SunExpress Havayolları bu ödül dolayısıyla büyük bir heyecan duyuyor ve çifti Antalya Sunplaza'daki şirket merkezine davet etmeye karar veriyor. Bu ziyaretlerinin en önemli anı hiç kuşkusuz ki binanın kendilerine gezdirilmesi ve ödülün SunExpress Genel Müdür Yardımcısı Ahmet Çalışkan'a sunulması oluyor.

## *SunExpress Stammgäste Kreieren Pokal*

*Genau zehn Jahre ist es her, dass Gustav und Ingrid Schulten zum ersten Mal mit SunExpress von Köln nach Antalya flogen. Seitdem zieht es das Ehepaar zweimal im Jahr an die Türkische Riviera. „Ich habe gleich gemerkt, dass bei SunExpress der Service und das Personal eine besondere Gastfreundschaft rüberbringen", erzählt Gustav Schulten. Es gab sogar etwas zu Essen und zu Trinken. „Aber das brauchen wir auf diesem 3,5 Stunden Flug gar nicht", sagt Ehefrau Ingrid. Schnell entwickelte sich große Sympathie zwischen SunExpress und dem Ehepaar Schulten: „Die individuelle Betreuung bei SunExpress finden wir großartig." Die Begeisterung für die Fluggesellschaft drückt Gustav Schulten, Malermeister a.d., in seiner Leidenschaft für das gestalten von Pokalen und Medaillen aus. So bekam SunExpress jetzt zum wiederholten Male einen Pokal für den besonders guten Service an Bord. SunExpress freut sich über diese Auszeichnung und hat aus diesem Grund das Ehepaar kurzerhand in das Headquarter am SunPlaza in Antalya eingeladen. Ein kurzer Rundgang durch das Gebäude und die Überreichung des Pokales an den Deputy Managing Director Ahmet Çalışkan war der Höhepunkt des Besuches.*

## Sunexpress Frequent Flyers Create Trophy

Exactly ten years ago, Gustav and Ingrid Schulten took their first SunExpress flight from Cologne to Antalya. Since then the couple has been flying to the Turkish Riviera twice every year. "I instantly felt that service and staff at SunExpress all conveyed a very special hospitality", remembers Gustav Schulten. They were even served food and drinks. "Not that we needed that on a 3.5 hour flight", adds wife Ingrid. The Schultens quickly developed a soft spot for SunExpress, and vice versa: "We are big fans of SunExpress' personal customer service." Gustav Schulten, a retired painter and decorator, channels his enthusiasm for the airline through his passion for handcrafted trophies and medals. That's how SunExpress has been awarded trophies for outstanding in-flight services time and time again.
SunExpress is very excited about this award and decided to invite the couple to their headquarters at SunPlaza in Antalya. The highlight of their visit were a brief tour of the building and the presentation of the trophy to SunExpress Deputy Managing Director Ahmet Çalışkan.

# ESKİYİ GETİR,
# **200 TL İNDİRİMLE**
# YENİYİ GÖTÜR!

GM 5 Plus GM 6

Bu kampanya 11 Eylül 2017 ile 30 Kasım 2017 tarihleri arasında geçerlidir. Çalışır durumda olan eski cep telefonları marka model farketmeksizin kabul edilecektir. Fiyatlar tavsiye edilen KDV dahil perakende fiyatıdır.

androidone

GENERAL MOBILE

# Spar-Menü schon gebucht?

*Already ordered your Meal-Deal?*

En Hesaplı Menü`nüzü sipariş ettiniz mi?

NEU
YENİ
NEW

**Meal-Deal**

**online vorbestellen**

*online sipariş et*

pre-order online

**9,99 €**

**sunexpress.com**

SunExpress

# Galerie

Kasım November


14 Etkinlik
*Veranstaltung*
Event

20 Sinema
*Kino*
Cinema

40 Müziğe Adanmış Bir Hayat: David Helfgott
*Ein der Musik gewidmetes Leben: David Helfgott*
A Life Dedicated to Music: David Helfgott

# November 10 Kasım

## Atatürk'ü Saygıyla Anıyoruz

### *In respektvollem Andenken an Atatürk*

### We Remember Atatürk with Respect

Türkiye Cumhuriyeti'nin kurucusu Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk'ü, her yıl sonsuz yolculuğuna uğurladığımız gün olan 10 Kasım'da saygıyla anıyoruz. Her yıl saat 9'u 5 geçe siren sesleri ve bayrakların yarıya indirilmesiyle ülkeyi hüzün kaplıyor. Vefatının 79. yıldönümünde Atamızı minnet ve şükranla anıyor, eşsiz hatırası önünde saygıyla eğiliyoruz.

*Jedes Jahr am 10. November gedenkt die Türkei dem Gründer der Republik Mustafa Kemal Atatürk anlässlich seines Todestages. Pünktlich um 9:05 Uhr legt das ganze Land eine Schweigeminute ein, während die Sirenen erklingen, die Flaggen auf Halbmast gehisst werden und der Verkehr zum Stillstand kommt. An seinem 79. Todestag gedenken die Türken ihrem Gründervater voller Dankbarkeit und verneigen sich respektvoll vor seinem Vermächtnis.*

We remember the founder of the Republic of Turkey, Mustafa Kemal Atatürk, every November 10th, the date he passed away. Each year at five past nine, a sorrow spreads across the country with siren sounds and flags lowered to half-staff. In the 79th anniversary of his death, we remember our founding father with gratitude and we bow before his memory with respect.

BIG BOYZ FESTIVAL

# November 3-5 Kasım

## KüçükÇiftlik Park

Türkiye'nin ilk hobi ve aktivite festivali Big Boyz Festival, uçaktan gyrocoptere, hobi atölyelerinden engel tanımayan motosiklet şovlarına, macera tutkunlarını bir araya getirecek söyleşilerden Ceza, Pentagram, Mirkelam konserlerine birçok farklı etkinliğe KüçükÇiftlik Park'ta ev sahipliği yapacak.

*Im Kücükciftlik Park findet das erste Hobby- und Freizeitfestival der Türkei statt. Auf dem Programm stehen allerhand Aktivitäten mit Gyrocoptern und Flugzeugen, einer Nonstop-Motorradshow, Hobby-Workshops, Diskussionsrunden für Hobby-Fans sowie Livemusik von Ceza, Pentagram und Mirkelam.*

Turkey's first hobby and activity festival Big Boyz Festival will be held in KüçükÇiftlik Park with many different activities ranging from nonstop motorcycle shows to hobby workshops with gyrocopters and planes, from panels that will bring adventure enthusiasts together to Ceza, Pentagram and Mirkelam concerts.

# November 11-18 Kasım

## İstanbul Komedi Festivali

### İstanbul Comedy Festival

4 farklı mekânda gerçekleşecek etkinliklerde gülmeye, çok gülmeye, daha daha çok gülmeye hazır olun. BKM'nin geleneksel hâle getirdiği, kasım ayına "kahkaha ayı" dedirtmeyi başaran İstanbul Komedi Festivali başlıyor. "Söyleyin de beraber gülelim!" sloganıyla yola çıkan festival bu yıl da mizahın ulusal ve uluslararası düzeyde en iyi isimlerini ağırlayacak.

*4Lachen bis der Arzt kommt ist das Motto bei den Veranstaltungen rund um das Istanbul Comedy Festival auf insgesamt vier verschiedenen Bühnen der Stadt. Dank der Unterstützung von BKM ist das Festival bereits eine feste Institution und verwandelt den November in den Monat des Lachens. Unter dem Motto „Erzähl' es weiter und wir lachen gemeinsam" bringt das Festival in diesem Jahr wieder die besten einheimischen und internationalen Comedy-Talente nach Istanbul.*

Be ready to laugh, laugh more and laugh much more with events that will take place in 4 different venues. The "İstanbul Comedy Festival", which became traditional thanks to BKM's efforts and has made November a "month of laughter" begins. With the slogan "Tell us so we'll laugh together!", the festival will gather the best national and international names of comedy again tihs year.

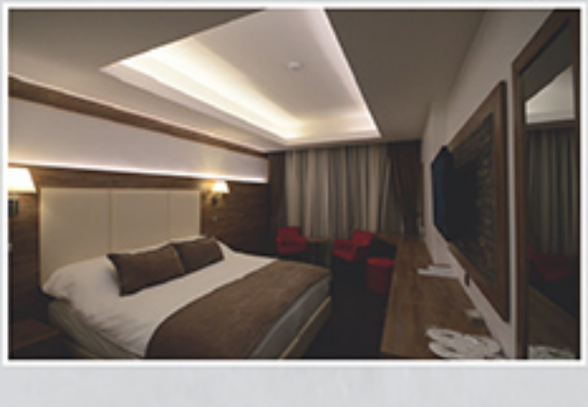
SARIKAMIŞ

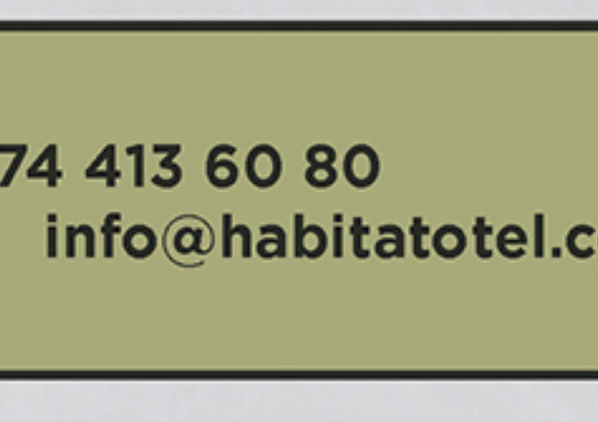
# HABİTAT OTEL

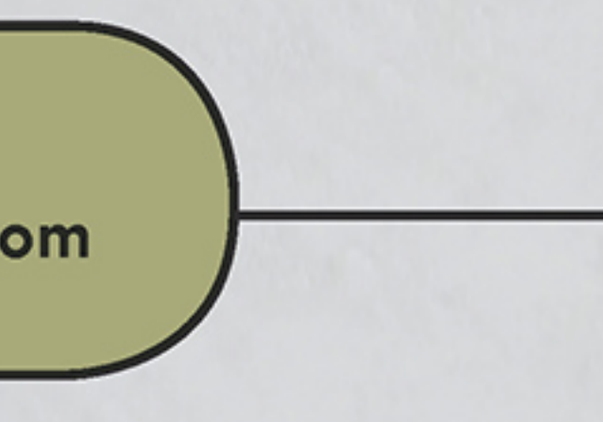
## *Sarıkamış Habitat'ında*

*Kar Tutkudur...*

*"Passion is calling you"*







**Tel: (+90) 474 413 60 80**

**www.habitatotel.com info@habitatotel.com**

# November 13-26 Kasım

## 21. İstanbul Tiyatro Festivali
## *21. Istanbul Theater Festival*
## 21st İstanbul Theater Festival

TR İstanbul Tiyatro Festivali, tiyatro tutkunlarını 21. kez bir araya getiriyor. Toplam iki hafta sürecek ve 18 farklı mekânda gerçekleştirilecek festival 55 gösteriyi ve okuma tiyatrosu, söyleşi, kitap tanıtımları, film gösterimleri, atölye çalışmaları, ustalık sınıfları gibi çok sayıda ücretsiz yan etkinliği kapsıyor.

DE *Das Istanbul Theater Festival begeistert Theaterfans bereits zum 21. Mal. Das zweiwöchige Event auf 18 Bühnen umfasst 55 Aufführungen und zahlreiche kostenlose Nebenveranstaltungen wie Kammerspiele, Interviews, Buchvorstellungen, Filmvorführungen, Workshops und Master-Klassen.*

EN The İstanbul Theater Festival brings theater enthusiasts together for the 21st time. The festival, which will last for two weeks and will be held in 18 different venues, includes 55 shows and numerous free side events such as closet dramas, interviews and book introductions, film screenings, workshops and masters classes.

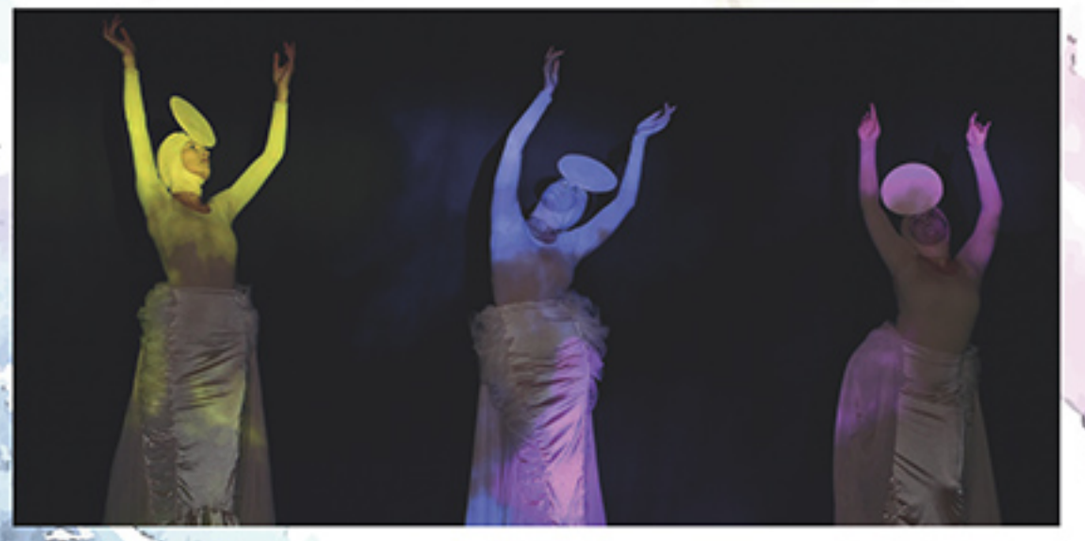
# November 13-29 Kasım

## İstanbul Light Festival

TR Dünyanın önde gelen ışık sanatçılarının çalışmaları, iki hafta boyunca Zorlu Center'da görücüye çıkacak. 24 farklı ışık enstalasyonunun yer aldığı İstanbul Light Festival, 13-29 Kasım tarihleri arasında gerçekleşecek. Festival programında enstalasyonların yanı sıra kimi söyleşi ve atölye çalışmaları da gerçekleşecek. Dünyanın en geniş açık hava sanat galerisi olma özelliği taşıyan İstanbul Light Festival, iki hafta boyunca her gün 18:00-23:00 saatleri arasında ziyarete açık olacak.

DE *Die Kunstwerke der bekanntesten Lichtkünstler der Welt werden zwei Wochen lang in Zorlu Center ausgestellt. An dieser Ausstellung von 24 verschiedenen Lichtinstallationen findet Istanbul Licht Festival vom 13 bis 29 November 2017 statt. Im Rahmen des Festivalprogramms werden Vorträge und Workshops stattfinden. Das Istanbul Licht Festival, das als grösste Open-Air-Kunstgalerie der Welt gilt, kann jeden Tag zwischen 18:00 und 23:00 Uhr für zwei Wochen besucht werden.*

EN The artwork of the most prominent light artists of the World will be displayed at Zorlu Center for two weeks. With the display of 24 different light installations, Istanbul Light Festival will be held on November 13-29, 2017. Talks and workshops will also be held within the scope of the festival program. Featuring as the biggest open air art gallery of the World, Istanbul Light Festival can be visited every day of the week between 18:00-23:00 for two weeks.



TR İstanbul'un, hatta Avrupa'nın en güzel müzelerinden birine, kapılar kapandıktan sonra misafir olmaya; iyi müzik, enfes lezzetler ve çeşitli eğlencelerle unutulmaz bir gece yaşamaya ne dersiniz? Time Out İstanbul, sizi şehirde bugüne kadar eşi benzeri görülmemiş bu etkinlikle tarihî eserler arasında sıra dışı bir geceye davet ediyor.

DE *Wie wäre es wohl, nach Ende der Öffnungszeiten zu Gast in einem von Istanbuls und Europas besten Museen zu sein? Besucher dürfen sich auf eine unvergessliche Nacht mit toller Musik, leckerem Essen und jeder Menge Spaß freuen. Organisiert wird diese einzigartige Nacht inmitten der historischen Artefakte von Time Out Istanbul.*

EN How about being a guest in one of İstanbul's, and even Europe's best museums after it's doors are closed. An unforgettable night with good music, exquisite flavors and tons of fun. With this extraordinary event, Time Out İstanbul invites you to an unprecedented night among histoical artifacts.

GRS
CAR RENTAL SERVICES

GRSCAR.COM
69₺
'den başlayan fiyatlar
%20
erken rezervasyon indirimi

# Araç kiralamanın kolay yolu

## Siz neredeyseniz, biz oradayız...

grscar.com 24h 444 9 505

GRS
CAR RENTAL SERVICES

İstanbul AHL
İstanbul SAW
İstanbul Ataşehir
İstanbul B.Evler
İstanbul Esenler
İstanbul Maslak
İstanbul Z.Burnu
Adana
Ankara
Antalya
Aydın
Bartın
Batman
Bolu
Bursa
Denizli
Diyarbakır
Elazığ
Erzurum
Eskişehir
Gaziantep
Hatay
İzmir
Karabük
Kastamonu
Kayseri
Kocaeli
Konya
Malatya
Manisa
Mardin
Mersin
Muğla - Bodrum
Muğla - Dalaman
Ordu
Samsun
Sivas
Şanlıurfa
Tekirdağ - Çorlu
Tekirdağ - Merkez
Tokat
Trabzon
Van
Zonguldak

GRS
GÖRSES GRUP

# Füreya'nın İçsel Dünyasına Yolculuk

*Eine Reise in Füreyas innere Welten* **A Journey To Fureya's Inner World**

Sergi, 18 Kasım 2017- 18 Ocak 2018 tarihleri arasında Akaretler Sıraevler'de sanatseverlerle buluşuyor.

*Die Ausstellung findet vom 18. November 2017 bis 18. Januar 2018 in den Akaretler-Häusern in Istanbul statt.*

**The exhibition will be meeting the art lovers at Akaretler Sıraevler between November 18, 2017 and January 18, 2018.**

Kale Grubu, 60. kuruluş yıl dönümü kutlamaları kapsamında, seramik sanatı alanında heyecan uyandıracak bir çalışmaya imza atıyor. Öncü ve yenilikçi sanatçı Füreya Koral'ın aramızdan ayrılışının 20. yılında, bugüne kadar yapılmış en kapsamlı retrospektif sergiyi hayata geçiriyor. Tasarımlarının "yüksek sanat" simgesi olarak görülmesine ve sanatın müzelere hapsedilmesine karşı çıkan Füreya'nın eserleri, sanatçının sanatı ve seramik anlayışı hakkında ziyaretçilere kapsamlı bir fikir verecek. Károly Aliotti, Nilüfer Şaşmazer ve Farah Aksoy küratörlüğünde sanatseverlerle buluşacak sergi, Füreya Koral'ın seramik sanatına olan tutkusunun yanı sıra iç dünyasını ve kendini gerçekleştirme hikâyesini de anlatıyor. 40 yaşında kendisini seramikle adeta baştan yaratan, sanatın iyileştirici ve dönüştürücü gücünü kendinde cisimleştiren bir figür olarak karşımıza çıkan Füreya'nın bilinmeyen yönlerine de bu sergi ile ışık tutuluyor.

*Im Rahmen ihres 60. Jubiläums initiiert die Kale Group eine Veranstaltung, die für viel Aufsehen in der Welt der Keramikkunst sorgen wird. Die Firmengruppe eröffnet die bisher größte Retrospektive auf das Lebenswerk der einflussreichen und innovativen Künstlerin Füreya Koral anlässlich ihres 20. Todestags. Ihre Werke widersetzen sich der Kategorisierung als „hohe Kunst" und der Tendenz, Kunst in Museen wegzuschließen. Die Ausstellung bietet einen umfangreichen Einblick in die Arbeit der Künstlerin und ihren Umgang mit dem Werkstoff Keramik. Die von Karoly Aliotti, Nilüfer Sasmazer und Farah Aksoy kuratierte Ausstellung vermittelt dabei nicht nur Füryea Korals Leidenschaft, sondern erlaubt auch Einblicke in die innere Welt der Künstlerin und den Weg ihrer Selbstverwirklichung. Nachdem sie sich im Alter von 40 Jahren rundum neu erfunden hat, spricht man davon, dass sie die heilenden und transformierenden Kräfte der Kunst verkörpert. Die Ausstellung wirft einen Blick auf bisher unbekannte Aspekte der Person Füreya.*

Within the scope of the celebrations of its 60th Anniversary, Kale Group is appending signature to an event that will stir excitement in the world of ceramic art. The group is opening up the most large scale retrospective exhibition to be held to this day to commemorate the leading and innovative artist, Füreya Koral on the 20th anniversary of her death. Displaying a stance against her designs to be considered a "higher art from" and art being immured to museums, Füreya's artwork will provide a comprehensive take on her art and the artist's approach to ceramic. To be presented to the art lovers under the curatorship of Károly Aliotti, Nilüfer Şaşmazer and Farah Aksoy, the exhibition will not only display Füreya Koral's passion for the art of ceramic but the inner world of the arthist and her story of self-actualization. Considered to be a figure that has embodied the healing and transformative power of art having reinvented herself at the age of 40, this exhibition will be shedding light to the unknown aspects of Füreya.

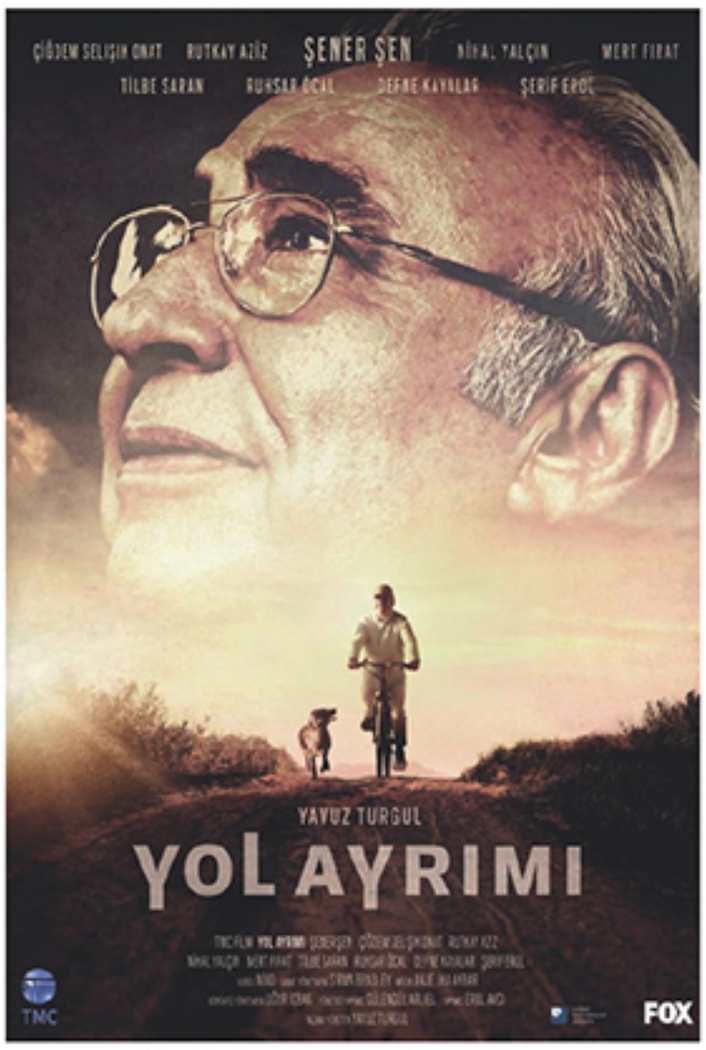
BU SEMBOL
# GELENEK
DEMEKTİR!

**Güveninizin eseri Egetürk sizlerle birlikte büyümeye devam etmektedir.**

www.gd-ekurilio.de

EGETÜRK

LEZZET, KALİTE SEMBOLÜ



## Yol Ayrımı / *Wegkreuzung* / Parting of the Ways

**Künye / *Informationen* / Credits**

**Yönetmen / *Regisseur* / Director:** Yavuz Turgul

**Oyuncular / *Schauspieler* / Cast:** Şener Şen, Rutkay Aziz, Mert Fırat, Nihal Yalçın

**Tür / Genre: Dram / *Drama* / Drama**

**Gösterim tarihi/ *Kinostart*/ Screening date:** 10.11.2017

Hayatını babasından devraldığı tekstil imparatorluğunu büyütmeye adayan, bu yolda aldığı cesur kararlar ve uyguladığı acımasız yöntemlerle ailesini de karşısına alan Mazhar Kozanlı'nın hikâyesini anlatan film, uzun bir aradan sonra Yavuz Turgul ve Şener Şen'i bir araya getiriyor. Yedi yıllık bir aranın ardından yönetmen koltuğuna oturan Yavuz Turgul, pek çok filmde birlikte çalıştığı Şener Şen'e yine başrolü veriyor. Alışılmışın dışında bir rolle karşımıza çıkan Şener Şen, filmde duygusuz ve acımasız iş adamı Mazhar Kozanlı'yı canlandırıyor. Geçirdiği ağır trafik kazasının ardından farklı bir yaşam seçmeye karar veren Kozanlı, doğayı ve insanları başka bir gözle görmenin, hissetmenin bedeliyle de yüzleşiyor. Peki, hayatının ilk yol ayrımına vardığında gerçekten istediği yoldan ilerleyebilecek mi?

*Der Film erzählt die Lebensgeschichte von Mazhar Kozanli, der sich ganz dem Ausbau der Textilfirma widmet, die ihm sein Vater vermacht hat. Seine waghalsigen Entscheidungen und seine gewissenlose Art, die Firma zu führen, bringt die Familie gegen ihn auf. Der Film bringt nach langer Zeit erstmals wieder Yavuz Turgul und Sener Sen gemeinsam auf die Leinwand. Nach siebenjähriger Pause vom Regiestuhl besetzt Yavuz Turgul erneut Sener Sen als Hauptrolle. Beide haben bereits in vielen Filmen erfolgreich zusammen gearbeitet. Das Publikum erlebt Sener Sen in der ungewöhnlichen Rolle des grausamen und kaltherzigen Geschäftsmannes Mazhar Kozanli, der sich nach einem schweren Autounfall dazu entschließt, sein Leben zu ändern. Diese neue Perspektive, das Erleben seiner Umwelt und seiner Mitmenschen hat seinen Preis. Es stellt sich die Frage, ob er es schaffen wird, seinen selbstgewählten Weg weiter zu verfolgen, wenn sich vor ihm die eine Kreuzung an seinem Lebensweg auftut.*

Telling the life story of Mazhar Kozanlı who has dedicated himself to grow the textile business handed down from father to son and takes his family on with the bold decisions he makes and the ruthless methods he employs when it comes to managing the business, the movie brings Yavuz Turgul and Şener Şen together after a long time. Taking the director's chair after a break of seven years Yavuz Turgul once again stars Şener Şen whom he has worked together with in many of his movies before. Coming before us in an out of the ordinary role, Şener Şen portrays Mazhar Kozanlı, a cruel and cold-hearted businessman. Following the serious traffic accident he has, deciding to lead a different way of life, Kozanlı also has to pay the price of seeing, feeling the nature and human beings with a different eye. However, will he be able to tread the path that he'd like to when he comes to the first parting of the ways in his life?

# Buka fuarda, gözler onda.

BUKA, geliştirdiği Akıllı Değişim sistemiyle mobilya sektörüne bambaşka bir bakış açısı getiriyor.
Güçlü tasarım ekibi, deneyimli kadrosu ve yenilikçi yaklaşımı ile BUKA Furniture İstanbul Fuarı'nda.
Siz de Buka ailesine katılın, kârlı bir yatırıma ortak olun.

Bayilik detaylarımızla ilgili bilgi almak ve bu avantajlı yatırıma ortak olmak için:
**franchise@bukasofa.com**

NEDEN BUKA?

## Değişebilen kılıflar ve renkler.

Farklı doku ve 500 çeşit renk seçeneğiyle kullanıcıların kolayca değiştirebildikleri birbirinden farklı kılıflar **BUKA**'da.

NEDEN BUKA?

## Değişebilen ebatlar.

Kalabalık aileler ve kompakt yaşam alanları için istenilen mekana göre değişebilen ebatlar **BUKA**'da.

NEDEN BUKA?

## Değişebilen ayaklar.

Zevkinize ve yaşam alanınıza uyum sağlayan farklı malzeme, renk ve formlara sahip değişebilen ayaklar **BUKA**'da.

**Buka, 7-12 Kasım tarihleri arasında Yeşilköy, Furniture İstanbul Fuarı'nda, Hall 8, Stand A08'de.**

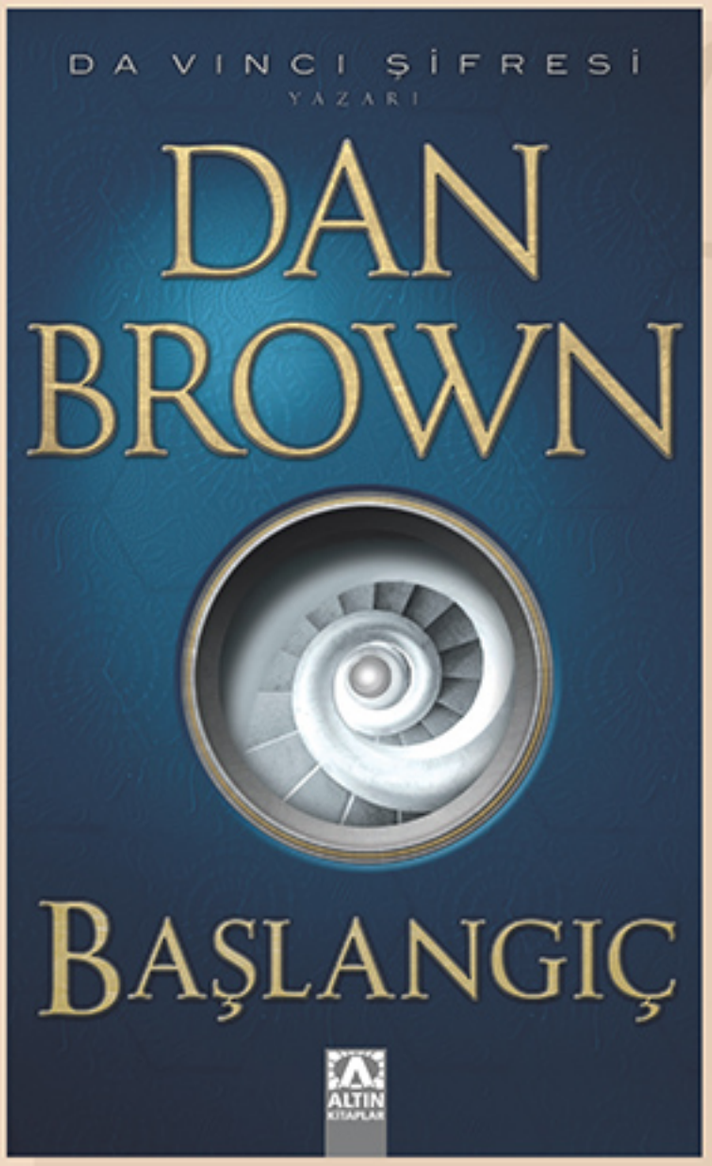
NEDEN BUKA?

## Değişebilen fiyatlar.

Farklı renk, kılıf ve ebat seçeneklerini kombinleyin, **BUKA**'nızın fiyatını siz belirleyin.

ADANA | ANKARA | ANTALYA | BODRUM | İSTANBUL | İZMİR | İZMİT | MERSİN | BUKASOFA.COM

BUKA Bi' değişik mobilya.




## Başlangıç / Origin

Dan Brown

**Altın Kitaplar**

**Fiyatı** / *Price* / Price: ₺38

"Melekler ve Şeytanlar", "Da Vinci Şifresi", "Cehennem", "Kayıp Sembol" adlı kitaplarıyla dünya çapında büyük bir başarı yakalamış ünlü yazar Dan Brown, yeni kitabı Başlangıç ile raflardaki yerini aldı. İnsanoğlunun var olduğu günden beri cevabını bulmaya çalıştığı "Nereden geldik? Nereye gidiyoruz?" sorularına cevap bulma iddiasındaki bir fütüristin tam da keşfini açıklayacağı gece her şey trajik bir biçimde karanlığa gömülür. Eski bir öğrencisinin sunumuna davetli olan simge bilim profesörü Robert Langdon söz konusu keşfi öğrencisinin anısına dünyaya duyurmaya karar verir. Ancak, kendisini bekleyen şifrelerden, acı sürprizlerden ve ölümcül fanatiklerden habersizdir...
"Kim olursan ol, neye inanırsan inan,
Çok yakında her şey değişecek..."

*Der berühmte Thriller-Autor, dessen Romane Illuminati, Sakrileg und Das verlorene Symbol weltweit mit Begeisterung gelesen wurden, veröffentlicht 2017 sein neues Buch Origin.*
*Ein Zukunftsforscher verkündet, endlich die Antworten auf die großen Fragen gefunden zu haben, die die Menschheit seit Anbeginn ihrer Existenz bewegen: „Wo kommen wir her, und wo gehen wir hin?" In der Nacht, in der er seine Ergebnisse verkünden will, überschlagen sich die Ereignisse dramatisch. Robert Langdon, Professor für Symbologie, war ebenfalls zu der Präsentation seines ehemaligen Studenten eingeladen und beschließt, dessen Erkenntnisse in Andenken an ihn zu veröffentlichen. Er weiß allerdings nicht, welche Rätsel, Überraschungen und lebensgefährliche Fanatiker bereits auf ihn warten.*
*„Wer auch immer du sein magst, und woran du auch glaubst,*
*Schon bald wird sich alles ändern..."*

The famous thriller fiction author who got acclaimed by the World with his novels Angels and Demons, The Da Vinci Code, Inferno, The Lost Symbol, Dan Brown has taken his place on the shelves with his 2017 novel "Origin".
On the night when a futurist claiming to have found the answers to questions humanity has been asking since the first day of its existence like "Where did we come from? Where are we going?" is about to announce his discovery, everything tragically plunges into darkness. Invited to his former student's presentation Robert Langdon, a professor of symbology, decides to announce the discovery in memory of his student. Though he is unaware of the codes, bitter surprises and the lethal fanatics that await him...
"Whoever you are, whatever you believe,
Everything is about to change..."

★★★★★

# CRYSTAL HOTELS

## RESORT & SPA

KEMER • BELEK • SİDE • BODRUM

*Our difference is your happiness...*

+90 242 444 0 558

www.crystalhotels.com.tr

/crystalhotelscomtr • /crystalhotels • /Crystal_Hotels


KHG
KAN Hospitality Group

# VEGA

*Der Stern der Verrückten*
The Star of the Crazy

**“Bu albüm kendi gücüyle ayakta durmaya çalışan kız çocuklarına ve onlara bunun için yol gösterenlere ve güzeller güzeli annemiz Güler Özbey’e adanmıştır.”**

*„Dieses Album ist all den Mädchen gewidmet, die versuchen, auf eigenen Beinen zu stehen, den Menschen, die ihnen dabei den Weg weisen, und unserer wunderschönen Mutter Güler Özbey.“*

**“This album is dedicated to all the girls who try to be self-sufficient and those who guide them in this regard and our beautiful mother Güler Özbey.”**

## delinin yıldızı

Türk rock müziğinin mihenk taşı Vega, GRGDN Müzik etiketiyle yayınlanan ve 10 şarkıdan oluşan yeni albümü “Delinin Yıldızı” ile geri döndü. Deniz Özbey ve Tuğrul Akyüz’den oluşan grup, 2012’den bu yana büyük bir özveriyle üzerinde çalıştığı yeni albüm “Delinin Yıldızı” ile müzik marketlerde ve dijital platformlarda müzikseverler ile buluştu. 1996 yılında elektro pop, elektro rock arası bir çizgide müzik yapmaya başlayan grup, “Tamam Sustum” (1999), “Tatlı Sert” (2001) ve “Hafif Müzik” (2005) albümleriyle Türk modern rock müziğinde “kült” sıfatına sahip oldu. “Delinin Yıldızı” da yayınlanışının hemen ardından iTunes’ta en çok satan albümler listesinde 1 numaraya yerleşti.

*Vega, die Urgesteine der türkischen Rockmusik, feiern mit ihrem neuen Album „Delinin Yildizi“ (Der Stern der Verrückten) ihr Comeback. Das Album erscheint bei der Plattenfirma GRGDN Music. Die beiden Bandgründer Deniz Özbey und Tugrul Akyüz hatten seit 2012 an den zehn Songs des neuen Albums gefeilt, das nun in allen Musikgeschäften und auf digitalen Plattformen erhältlich ist. Die Band produziert ihren Elektropop und -rock seit 1996 und hat mit den Alben „Tamam Sustum“ (Ok, ich geb‘ Ruhe, 1999), „Tatli Sert“ (Bittersüß, 2001) und „Hafif Müzik“ (Leichte Musik, 2005) Kultstatus in der modernen türkischen Rockszene erreicht. So ist es keine Überraschung, dass „Delinin Yildizi“ (Der Stern der Verrückten) direkt am Tag der Veröffentlichung auf Platz 1 der iTunes-Albumcharts kletterte.*

The touchstone of Turkish rock music, Vega is making a comeback with “Delinin Yıldızı” (The Star of the Crazy), a new album of 10 songs, published with the GRGDN Music label. Formed of Deniz Özbey and Tuğrul Akyüz, the band’s new album “Delinin Yıldızı” (The Star of the Crazy) which they’ve been working upon since 2012 was introduced to the music lovers at the music markets and digital platforms. The band that started to produce music in the lines of electro pop and electro rock in 1996, has gained a cult status in Turkish modern rock music with its albums “Tamam Sustum” (OK, I Shut Up) (1999), “Tatlı Sert” (Bitter Sweet) (2001) and “Hafif Müzik” (Light Music) (2005). As of the first day it was published “Delinin Yıldızı” (The Star of the Crazy) made it to number one in the list of bestselling albums on iTunes.

CONDÉ NAST johansens
Luxury Hotels · Spas · Venues
AWARD WINNER 2017

*Close your eyes,*
*and drift away to the sound of birds chirping while flying*
*from branch to branch in pine trees and experience*

# NIRVANA

# NIRVANA

## Lagoon Villas Suites & Spa

*Privileged life*

www.nirvanahotel.com

+90 242 444 0 558

/nirvanahtl

/nirvanalagoon

KHG
Kilit Hospitality Group

## DRD'den Stevie Ödülü Başarısı!

**DRD Filo Kiralama, uluslararası profesyonellerin ve firmaların yarıştığı, dünyanın en saygın iş ödülleri programı olan "Stevie Ödülleri" kapsamında Faaliyet Raporu kategorisinde ödüle layık görüldü.**

Türkiye'nin tamamı yerli sermayeli en büyük filo kiralama markası olan DRD Filo Kiralama, 2016 Faaliyet Raporu ile bronz ödül kazandı.
Uluslararası standartlarda başarılı kuruluşları, proje ve çalışmaları ödüllendiren Stevie Ödülleri kapsamında, DRD adına ödülü alan Şirket'in Marka Yönetimi ve Kurumsal İletişim Müdürü Levent Gençağa görüşlerini şu şekilde aktardı: "2011 yılında operasyonel kiralama sektöründe bir "ilk"e imza atıp, ülkemizde sektörün ilk kurumsal Faaliyet Raporu'nu yayınlayarak başladığımız bu yolculukta; bugün global anlamda birçok değerli çalışma arasından bu ödüle layık görülmüş olmamız bizler için ayrı bir gurur ve mutluluk kaynağı."

## *DRD räumt ab bei den Stevie Awards*

***DRD Flotten-Leasing wurde bei den Steve Awards mit einem Preis für den besten Jahresbericht ausgezeichnet. Geschäftsleute und Firmen aus aller Welt treten bei diesem weltweit angesehenen Wettbewerb gegeneinander an.***

*DRD Flotten-Leasing ist eine zu 100 Prozent aus inländischem Kapital finanzierte Marke. Bei den Stevie Awards wurde das Unternehmen für seinen Jahresbericht 2016 mit Bronze ausgezeichnet. Der Wettbewerb richtet sich an Organisationen, Projekte und Unternehmen, die nach internationalem Maßstab erfolgreich sind. Levent Gencaga, Manager für Marketing und Unternehmenskommunikation nahm den Preis im Namen des Unternehmens entgegen und erzählt: „Unsere Reise begann 2011, als wir mit dem ersten Unternehmens-Jahresbericht der Branche echte Pioniersarbeit leisteten. Heute freuen wir uns und sind sehr stolz, dass man uns jetzt in einer Liga mit so vielen international bedeutenden Projekten auszeichnet."*

## Achievement at Stevie Awards from DRD!

**DRD Fleet Leasing was awarded under the category of Annual Report within the scope of "Stevie Awards", the most respected business awards program of the World where international professionals and companies compete with one another.**

Turkey's largest fleet leasing brand that is 100% domestic capital, DRD Fleet Leasing received the bronze award with its 2016 Annual Report, in the Stevie Awards.
Receiving the award in the name of DRD at the Stevie Awards – a program that rewards the organizations, projects and undertakings that have achieved international standards of success- the company's Marketing & Corporate Communications Manager Levent Gençağa said: "During this journey that we set off by breaking ground by issuing the first corporate Annual Report of the sector in 2011, today, it totally is a source of pride and happiness to be deemed worthy of being awarded among lots of globally esteemed projects when you look at it globally our day."

# Otomobil Sahibi Olmanın

# Yeni Olayı, En Kolayı

**OneCar**'a gelin, geniş ürün yelpazemiz ve ayrıcalıklı hizmetlerimizle
hiçbir masraf ve zahmetle uğraşmadan, dilediğiniz otomobile sahip olun.

**345 €/Ay**

**TOYOTA COROLLA TOUCH**

Dizel | Otomatik

**425 €/Ay**

**VOLKSWAGEN PASSAT TRENDLINE**

Dizel | Otomatik



**645 €/Ay**

**BMW 3.18i SEDAN PRESTIGE PLUS**

Benzin | Otomatik

Belirtilen kampanya fiyatları 36 ay, yıllık 10.000 km ile sınırlı olup 31.10.2017 tarihine kadar geçerlidir. Kampanya araçları stoklarla sınırlı olup fiyatlara KDV dâhil değildir.
OneCar, önceden haber vermeksizin kampanyayı değiştirme hakkını saklı tutar. Araçlarla ilgili detaylı bilgiye www.onecar.com.tr web sitesinden ulaşabilirsiniz.

/onecartr | 0850 911 1 663 | www.onecar.com.tr

OneCar bir Filo Kiralama markasıdır.

onecar
bireysel yıllık kiralama

# İç Sesimiz TİYATRO

EN **Theater Our Internal Monologue**

DE *Das Theater: Unser innerer Monolog*

*Cemre Coşkun*

TR İstanbul Tiyatro Festivali, tiyatro tutkunlarını, 13 - 26 Kasım tarihleri arasında 21. kez bir araya getiriyor.

DE *Vom 13. bis 26. November 2017 bringt das Istanbul Theaterfestival zum 21. Mal Kulturliebhaber zusammen.*

EN Istanbul Theatre Festival brings theatre lovers together for the 21st time on November 13 – 26, 2017.

İstanbul Kültür Sanat Vakfı, iki yılda bir düzenlenen İstanbul Tiyatro Festivali'nin artık her yıl gerçekleştirileceği müjdesini geçtiğimiz nisanda vermişti. Sonrasında program açıklandı, bütün hazırlıklar tamamlandı.Şimdi İstanbul'un dört bir yanındaki pek çok tiyatro salonu, sahne; dans ve performans topluluğu izleyicileriyle buluşmaya hazır!

Toplam iki hafta sürecek festival 18 farklı mekânda gerçekleştirilecek 55 gösterinin yanı sıra okuma tiyatrosu, söyleşi, kitap tanıtımları, film gösterimleri, atölye çalışmaları ve ustalık sınıfları gibi çok sayıda ücretsiz yan etkinliği kapsıyor. Theodoros Terzopoulos, Angelin Preljocaj, Thomas Ostermeier gibi dünyaca ünlü konukları ağırlayacak festival Türkiye'den Ahmet Mümtaz Taylan ve Genco Erkal gibi tiyatrocularla birlikte Pürtelaş Tiyatro ve Galata Perform gibi bağımsız oluşumları bu kadar kısa bir sürede, diğer tiyatro tutkunlarıyla bir arada izleme fırsatı sunuyor.

*Die Istanbul Stiftung für Kunst und Kultur (IKSV) verkündete im April dieses Jahres die freudige Botschaft, dass das Istanbul Theaterfestival nun jedes Jahr stattfinden wird, nachdem das Festival zuvor nur alle zwei Jahre seine Pforten für Theaterliebhaber geöffnet hatte. Kurz nach der Bekanntgabe wurde das diesjährige Programm veröffentlicht und die Vorbereitungen zu den Stücken in Angriff genommen, so dass nun alle Veranstaltungsorte, Theater-, Tanz- und Performancegruppen bereit sind, das Publikum zu begeistern.*

*Das zweiwöchige Festival findet an 18 unterschiedlichen Spielorten statt und präsentiert 55 Performances sowie diverse weitere Veranstaltungen. Der Besuch zahlreicher Lesungen, Talks, Buchvorstellungen, Filmvorführungen und Workshops ist kostenlos möglich. Neben renommierten internationalen Gästen wie Theodoros Terzopoulos, Angelin Preljocaj oder Thomas Ostermeier werden auch türkische Meister wie Ahmet Mümtaz Taylan und Genco Erkal zu sehen sein. Unabhängige Ensembles wie das Pürtelas Theater, Galata Perform und viele andere Theaterschaffende werden ebenfalls auf dem Festival performen.*

Last April, Istanbul Foundation for Culture and Arts (IKSV) has given the good news that Istanbul Theater festival will return to an annual cycle after being held biennially. Subsequent to this news, the program was announced, all preparations were made and many venues, theater, dance and performance companies are now ready to meet their spectators at last!

The festival to last for two weeks in total, will also present along with 55 performances it will feature, lots of free of charge side activities like closet dramas, talks and book launches, movie screenings, workshops and master workshops. The festival presents the opportunity to see, along with world renowned foreign guests like Theodoros Terzopoulos, Angelin Preljocaj, Thomas Ostermeier, masters like Ahmet Mümtaz Taylan and Genco Erkal of Turkey, and independent ensembles like Pürtelaş Theater and Galata Perform in such a short period of time with other theater lovers.

Yakıt tüketimi şehir içi/şehir dışı/karma: 4,3 – 8,0/3,6 – 5,3/3,9 – 6,3 l/100 km;
$CO_2$ emisyonu karma: 102 – 144 g/km. İlan metninde bahsedilen fonksiyonların bir kısmı isteğe bağlı olarak sunulmaktadır.

# Yeni E-Serisi. Aklın başyapıtı.

Kendi kendine gidebilen, yayaları tanıyabilen, yolda sizin yerinize de düşünebilen bir başyapıt.

/mengerleregemer

Mercedes-Benz
The best or nothing.

Mengerler Ticaret Türk A.Ş. İzmir Şubesi Egemer Mercedes-Benz Türk A.Ş. Bayi
Akçay Caddesi 698. Sokak No: 2 Gaziemir Telefon 0232 274 66 66 Faks 0232 274 66 68 www.mengerlerizmir.mercedes-benz.com.tr

## Onur Ödülü Angelin Preljocaj'ın

Bu senenin Onur Ödülü şimdiye dek pek çok ödüle ve nişana layık görülen Fransız koreograf Angelin Preljocaj'ın oldu. 1980'de başlayan kariyeri boyunca içinde yer aldığı projeler ve ortaya koyduğu koreografilerle kuralları tekrar tekrar bozup yeniden yazan Preljocaj'ın son eseri "Fresk" festival kapsamındaki performanslar arasında en çok merak uyandıranlardan biri.

## Antik Yunan Tiyatrosunun Dev İsmi

Festivalde öne çıkan isimlerden bir diğeri de Theodoros Terzopoulos. Attis Tiyatrosu'nun kurucusu ve yönetmeni Terzopoulos, Antik Yunan tiyatrosunun en



## Der Ehrenpreis geht an Angelin Preljocaj

*Der diesjährige Ehrenpreis geht an den mehrfach preisgekrönten französischen Choreographen Angelin Preljocau. Preljocaul, dessen Karriere 1980 begann, ist bekannt für das Brechen von Regeln und die Neuinszenierung von Stücken, die im Gedächtnis bleiben. Das neueste Stück „La Fresque" [LS3]von Preljocaul wird eine der Performances sein, die auf dem Festival das meiste Aufsehen erregen werden.*

## Meister des antiken griechischen Dramas

*Eine weitere wichtige Persönlichkeit des Festivals ist Theodoros Terzopoulos. Der Gründer und Regisseur der Theatergruppe Attis ist einer der wichtigsten Regisseure für antikes griechisches Drama. Auf dem Festival wird nach Alarme und Amor das dritte und letzte Stück En-*

## Honorary Award Goes to Angelin Preljocaj

This years' honorary award was granted to French choreographer, Angelin Preljocaj who has been granted many awards and distinctions. Throughout his career that has started in 1980, having broken down the rules over and over again and rewritten them with projects he was involved in and his choreographies, the last work of Preljocaj is one of the performances that arouse the most interest within the scope of the festival.

## The Titanic Figure of Ancient Greece

One other outstanding figure of the festival is Theodoros Terzopoulos. The founder and director of Attis Theater Company, Terzopoulos is one of the most important directors of the Ancient Greek Drama. Staging the play Encore, the final chapter of the trilogy which started with Alarme and continued with Amor, the director will also be meeting his followers at the talk where the book "The Return of Dionysus" will be launched and a panel that will be held with the tittle "Players in the Era of Globalization".

IFWF | IF WEDDING FASHION İZMİR/2018

# 12. GELİNLİK, DAMATLIK VE ABİYE GİYİM FUARI

## 12. MESSE FÜR HOCHZEITSKLEIDER, BRÄUTIGAMSANZÜGE UND ABENDKLEIDER

**16-19 OCAK**
JANUAR
2018

ifwedding.izfas.com.tr

# PASSIONATE

ABOUT FASHION

fuarizmir

ORGANİZATÖRLER / ORGANISATOREN

ufi Onaylı Fuar | İZFAS İZMİR FUAR • İZMİR FAIR | İZMİR BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ

DESTEKLEYENLER / UNTERSTÜTZER

MOKAK | eib İHRACATÇI BİRLİKLERİ | MODA VE HAZIR GİYİM FEDERASYONU | KOSGEB | TÜRKİYE CUMHURİYETİ EKONOMİ BAKANLIĞI

PARTNER

EGE GİYİM SANAYİCİLERİ DERNEĞİ | Türkiye Gücünü ve Potansiyelini Keşfet

BU FUAR 5174 SAYILI KANUN GEREĞİNCE TOBB (TÜRKİYE ODALAR VE BORSALAR BİRLİĞİ) DENETİMİ İLE DÜZENLENMEKTEDİR.
DIESE MESSE WIRD GEMÄSS DEM GESETZ 5174 UNTER DER KONTROLLE DER TOBB (UNION DER KAMMERN UND BÖRSEN DER TÜRKEI) VERANSTALTET.

önemli yönetmenlerinden biri. Bu seneki festivalde "Alarme" ve "Amore" isimli oyunların ardından üçlemesinin son halkası "Bir Daha" ile izleyicilerin karşısına çıkacak yönetmen "Dionysos'un Dönüşü" kitabının da tanıtılacağı bir söyleşide ve "Küreselleşme Çağında Oyuncu" başlıklı panelde izleyicileriyle bir araya gelecek.

### Elbette, Shakespeare

Shakespeare'siz bir Tiyatro Festivali düşünülemez elbette. Bu seneki festivalde "III. Richard", 2012 yılında Onur Ödülü'ne de layık görülen Thomas Ostermeier'in yorumuyla sahnelenecek. Çağdaş tiyatro sahnesinin en heyecan verici isimlerinden biri olarak nitelendirilen Ostermeier'in yönetimindeki ünlü Schaubühne topluluğunun performansı festivalin köşe taşlarından biri. Festivaldeki bir diğer Shakespeare yorumuysa Kemal Aydoğan yönetiminde Moda Sahnesi'nde sahnelenecek olan "Fırtına".

*core der Trilogie aufgeführt. Außerdem wird der Regisseur einem Panel unter dem Titel „Schauspieler im Zeitalter der Globalisierung" beiwohnen und sein Buch „Die Rückkehr des Dionysos" vorstellen.*

### Kein Festival ohne Shakespeare

*Wer könnte von einem echten Theaterfestival sprechen, ohne dass Shakespeares Name fällt. Dieses Jahr wird Shakespeares bekanntes Stück Richard III nach einer Interpretation von Thomas Ostermeier, einem vielbeachteten Pionier des modernen Theaters und dem Gewinner des Ehrenpreises 2012, gezeigt. Ein Grundstein des Festivals ist die Aufführung des Ensembles der Schaubühne unter Ostermeiers Regie. Am Theaterhaus Moda wird eine weitere Interpretation Shakespeares aufgeführt: Der Sturm. Dieses Stück wird von dem türkischen Theaterschaffenden Kemal Aydogan inszeniert.*

### Auch das Thema Migration steht auf der Agenda

*Neben den Klassikern und den renommierten Produktionen des internationa-*

### It wouldn't be a Festival without Shakespeare

It wouldn't be a theater festival if Shakespeare does not come into play. During the festival this year Richard III will be staged with the interpretation of Thomas Ostermeier who was granted the Honorary Award in 2012. One of the corner stones of the festival is the performance of the Schaubühne ensemble directed by Ostermeier deemed to be one of the most exciting figures of modern theater. One other Shakespeare interpretation in the festival will be The Tempest to be staged with the interpretation of Kemal Aydoğan at the Moda Theater House.

### Immigration on the Agenda

Apart from the classics and world renowned productions, plays touching upon the modern

marmara®

İyi ki varsın marmara!

# Memleketin en iyi zeytinleri

www.marmara.de

**Gündemde Göçmenlik Var**

"Tiyatro bağımsızlık yapar" sloganıyla izleyici karşısına çıkan 21. İstanbul Tiyatro Festivali'nde insanlığın güncel problemlerine değinen eserler de var tabii. Tüm dünyada önemli bir konu olan göçmenlik, bu seneki festivalde de kendine önemli bir yer bulmuş durumda. Bu anlamda dikkat çeken ilk oyun Matei Visniec'in yazdığı, Genco Erkal'ın izleyiciye belgesel tiyatro formunda sunduğu "Göçmenleeeer". Sami Berat Marçalı'nın yazıp yönettiği "Yuva" ise New York'un göbeğinde göçmenlik, iletişim ve birbirimizi anlama üzerine sorular sorduruyor.

*len Theaters stellt sich das 21. Istanbul Theaterfestival unter dem Motto „Sich unabhängig machen" aktuellen Problemen der Menschheitsgeschichte. Hierbei widmet es sich speziell dem allgegenwärtigen und globalen Thema Migration. Migraaants, geschrieben von Matei Visniec und gespielt von Genco Erkal, ist eines der Stücke, das dieses Thema auf dem Festival einbindet. Ein weiteres Werk, das sich diesem wichtigen Thema widmet, ist Home von Sami Berat Marcalı. Der Schauplatz des Stücks liegt im „Melting-pot" New York und beleuchtet unsere Kommunikation untereinander und unser Verständnis füreinander.*

problems of humanity will also be staged during the 21st Istanbul Theater Festival that will be held with the claim of "making independence". An important issue all over the world, Immigration has found itself an important place in the festival this year. The first play that attracts the attention in this regard is one written by Matei Visniec, staged by Genco Erkal in the form of documentary theater "Migraaants." Written and directed by Sami Berat Marçalı, "Home" questions communication and understanding between individuals at the heart of New York.

MİSTRAL
İZMİR

# Spor Aşıkları
## artık **Mistral**'de...

MİSTRAL
CARRERA®
FITNESS & SPA

444 22 17 • carreramistral.com

YAYLA®

“Adı da başka, tadı da.”

# Mediterraner Genuß für Zuhause

*Akdenizin mükemmel lezzeti evinizde*

www.yayla-tuerk.de

beys.de

YAYLA®

"Adı da başka, tadı da."

PREMİUM KALİTE

YENİ tadıyla – Neue Rezeptur

# Sucuk

Halal حلال

controlled by Islamic Centre Aachen, Germany

**Knoblauchwurst · Garlic sausage**
**Saucisson à l'ail · Knoflookworst**
**Vitlökskorv · Hvidløg pølse · سجق الثوم**

+2°C ile +7°C arası muhafaza ediniz./ Kühl lagern zwischen:+2°C bis +7°C./ Keep refrigerated between: +2°C and +7°C/ +2°C en +7°C./ Förvara kallt i: +2°C tills +7°C Opbevar køligt mellem: +2°C indtil +7°C/ يحفظ مبرداً بين درجة حرارة 2 و 7 مئوية

A conserver au frais entre: +2°C et +7°C./ Koel bewaren tussen: +2°C en +7°C./ Förvara kallt i: +2°C tills +7°C Opbevar køligt mellem: +2°C indtil +7°C/ يحفظ مبرداً بين درجة حرارة 2 و 7 مئوية

YAYLA Türk GmbH · D- 47800 Krefeld
www.yayla-tuerk.de
Polonya'da üretilmiştir ·
Hergestellt in Polen · Product of Poland

4 027394 005707

Ambalajı açılmadığı takdirde son kullanma tarihi: Damga tarihine bakınız. / Ungeöffnet mindestens haltbar bis: siehe Stempel. / Unopened Best Before: see stamp. / A consommer de préférence en emballage fermé avant le: voir date imprimée. / Ongeopend Ten minste houdbaar tot: zie opdruk. / Oöppnad Bäst före: se stämpel. / Uåbnet Bedst inden: se påtryk. / مغلق يفضل استهلاكه قبل: أنظر الغطاء

PL 08050
302 WE

250g e

# MÜZİĞE ADANMIŞ BİR HAYAT DAVID HELFGOTT

DE

# *Ein der Musik gewidmetes Leben: David Helfgott*

EN

# A Life Dedicated to Music: David Helfgott

*Gizem Ertürk*

Hayatı Oscar ödüllü "Shine" filmine konu olan, dünyanın en ünlü piyanistlerinden biri kabul edilen David Helfgott, Türkiye'de Rachmaninoff'un "3 Numaralı Piyano Konçertosu"nu icra edecek. 15 Kasım'da İstanbul Zorlu PSM'de ve 18 Kasım'da Ankara Congresium'da hayranlarıyla buluşacak Helfgott sorularımızı Suntimes okuyucuları için yanıtladı.

*David Helfgott, ein Pianist von Weltklasse, dessen Leben in der Oscar-nominierten Biographie „Shine" verfilmt wurde, wird in der Türkei Rachmaninows „3. Klavierkonzert" aufführen. Die Konzerte finden am 15. November im Zorlu PSM Istanbul und am 18. November im Congresium in Ankara statt. David Helfgott nahm sich die Zeit, um einige Fragen der SunTimes-Redaktion zu beantworten.*

David Helfgott, one of the world's famous pianists, whose life was subject of the Oscar award winning movie "Shine" will perform Rachmaninoff's "3rd Piano Concerto" in Turkey. The performance dates are; 15th of November, Zorlu PSM Istanbul and 18th of November, Ankara Congresium. Mr. Helfgott replied our questions for Suntimes readers.

**"Shine" filminin üzerinden 20 yıl geçti. O günden bugüne hayatınızda neler olup bitti?**

"Shine"ın hayatım üzerinde büyük etkisi oldu. Öncelikle, müziğimi dünyanın dört bir yanındaki insanlarla paylaşıyorum, hâlihazırda 34 farklı ülkede icra ediyorum. Benim akıl sağlığı yolculuğum bu tür sorunlarla karşı karşıya olan diğer insanların kendi sorunlarıyla yüzleşme konusunda cesaretlenmelerini ve bu uğurda sarf ettikleri çabayı benimle paylaşmalarını sağladı.

**Rachmaninoff'un "3 Numaralı Piyano Konçertosu"... Sizin için neden bu kadar özel olduğunu öğrenebilir miyiz?**

İnanılmaz derecede enfes bu eser hayatımda, on dokuz yaşımdan yetmiş yaşıma kadar öyle büyük bir rol oynadı ki!.. Eserin güzelliğiyle,

**Es ist nun 20 Jahre her, dass der Film „Shine" herauskam. Was ist seitdem in Ihrem Leben geschehen?**

*„Shine" hatte großen Einfluss auf mein Leben. Der Film hat mir ermöglicht, meine Musik weltweit publik zu machen, wodurch ich bis jetzt in 34 verschiedenen Ländern Konzerte geben konnte. Außerdem hat der Film, der meine psychische Verfassung thematisiert, anderen Menschen mit ähnlichen Problemen Mut gemacht, sich mit ihrer Krankheit auseinanderzusetzen und auch mit mir in Kontakt zu treten.*

**Rachmaninows 3. Klavierkonzert – wieso ist gerade dieses Stück für Sie von so großer Bedeutung?**

*Es ist einfach ein brillantes Werk und spielt seit jeher eine große Rolle in meinem Leben – bis heute wo ich 70 bin. Ich kann mich sowohl für die Schönheit des Stücks, als auch für seine Herausforderungen begeistern. Da es für zwei Klaviere geschrieben wurde, braucht es eine gewisse Virtuosität und eröffnet eine wunderbare Möglichkeit, das Klavierspiel in seiner ganzen Harmonie auszukosten. Ich bin sehr dankbar, dass ich das Konzert gemeinsam mit Hoang Pham spielen werde.*

**Wie würden Sie das Gefühl zu diesem Stück beschreiben?**

*Mit den Worten Leidenschaft und Schönheit. Ich bin*

**It's been 20 years since the movie Shine was released. How has life been since then?**

Shine has had a huge influence on my life. Firstly, I am able to share my music around the world and I have played in 34 different countries. My mental health journey has given a lot of others facing mental health difficulties the courage to deal with their own challenges and also share them with me.

**Rachmaninov Piano Concerto 3... Can you explain the reason why it's so special for you?**

It is such a brilliant work and it has played such a huge part in my life from the time I was 19 to my seventies. I relate to the ingenuity of the work, its challenges and the virtuosity required to play it; and this is a wonderful opportunity as two pianos allow the full pianistic beauty of the composition to shine and I am so grateful to be able to share this experience with Hoang Pham.

**How would you describe this feeling?**

As passion, beauty... and it is very exciting to be performing one of the truly great virtuoso works for piano, and to do so with a fellow artist.

11. TURİZM FUAR VE KONGRESİ
11. TOURISMUS MESSE UND KONGRESS

# TRAVEL TURKEY İZMİR

**7-10 ARALIK**
DEZEMBER **2017**

www.travelturkeyexpo.com
travelturkeyizmir
travelTRizmir
travelturkeyizmirfair

**3.Uluslararası Gastronomi Turizmi Kongresi**
3. Internationale Kongress der Gastronomischer Tourismus

**7-9 ARALIK**
DEZEMBER **2017**

fuarizmir

**İZFAŞ - İzmir Fuarcılık Hizmetleri Kültür ve Sanat İşleri Ticaret A.Ş.**
**İzmir Messedienstleistungen Kultur und Kunstwerke Handels AG**
Tel: +90 232 494 12 34 - 497 11 06 Fax: +90 232 497 12 32
Mail: berna.unluturk@izmirfair.com.tr - sukran.pinar@izmirfair.com.tr
Web: www.izfas.com.tr - www.travelturkeyexpo.com

**TÜRSAB - Türsab Fuarcılık Hizmetleri A.Ş.**
**Vereinigung der Türkischen Reiseveranstalter Messedienstleistungen AG**
Tel: +90 212 356 17 09 Fax: +90 212 356 17 72
Mail: esra.tolgay@tursab.org.tr - sevinc.divrikli@tursab.org.tr
Web: www.tursab.org.tr - www.travelturkeyexpo.com

BU FUAR 5174 SAYILI KANUN GEREĞİNCE TOBB (TÜRKİYE ODALAR VE BORSALAR BİRİĞİ) DENETİMİNDE DÜZENLENMEKTEDİR.
DIESE MESSE WIRD UNTER AUFSICHT DER TOBB (TÜRKISCHEN UNION FÜR KAMMER UND BÖRSEN) GEMÄß DEM GESETZ NR. 5174 ORGANISIERT

zorlayıcılığıyla,kendisini icra etmek adına gerekli virtüözlük mertebesiyle aramda bir bağ oluştu. İki piyanoyla icra edilecek olması da bu harika enstrümanın bütün güzelliğinin ön plana çıkartılabilmesi açısından olağanüstü bir fırsat. Piyanolardan birini Hoang Pham ile paylaşmaktan da ayrıca büyük bir mutluluk duyuyorum.

**Bu hissi nasıl tarif edersiniz?**
Tutku, güzellik ve piyano virtüözleri için yazılmış gerçekten de en büyük eserlerden birini yine değerli bir dostum olan bir başka sanatçıyla icra edeceğim için çok heyecanlıyım.

**Kendisiyle nasıl tanıştınız?**
İkimizin de menajeri aynı harika insan, yani Jeff Weaver olduğu için bir araya geldik; tanışır tanışmaz birlikte prova yaptık ve gayet uyumlu olduğumuzu gördük. Türkiye'ye yeniden, bu kez Hoang ile birlikte gelmekten ve harika Türk dinleyicilerle bu heyecan verici eseri paylaşacak olmaktan o kadar mutluyum ki!..

**Bir sonraki konserinizde Chopin ve Liszt yorumlayacaksınız... Başka hangi kompozitörlerin eserlerini yorumlamaktan hoşlanıyorsunuz?**
Güzel melodileri olan muhteşem romantik kompozitörleri seviyorum, yani canlılığı ve tutkuyu... En sevdiklerim arasında Beethoven, Mussourgsky, Tchaikovsky, Ravel ve Debussy var. Ve tabii film müziği kompozitörleri Max Steiner ve Miklós Rózsa da... Çalacak o kadar güzel eserler var ki!..

**Bir gününüz nasıl geçiyor? Neler yapıyorsunuz?**
Günde en az iki-üç saat yüzüyorum, dört-beş saat pratik yapıyorum, bir sürü şey okuyor ve FM radyodan klasik müzik dinliyorum. Aynı zamanda doğayı seviyorum, muhteşem ağaçları ve yaban hayatı olan bir ülkede yaşadığım için

*sehr gespannt darauf, eines der wahrlich größten, virtuosesten Klavierstücke mit einem Künstlerkollegen gemeinsam aufzuführen.*

**Hoang Pham wird Sie am zweiten Klavier bei dem Stück begleiten. Wie ist die Arbeit mit ihm zustande gekommen?**
*Wir haben beide den gleichen wunderbaren Agenten, Jeff Weaver, der uns zusammengebracht hat. Als wir uns zum ersten Mal zur Probe trafen, haben wir sofort harmoniert. Ich bin darüber sehr glücklich und freue mich, mit Hoang in die Türkei zu kommen, um das Stück vor einem so großartigen Publikum wie dem türkischen spielen zu können.*

**Sie werden bei dem kommenden Konzert auch Chopin und Liszt spielen. Welche anderen Komponisten spielen Sie gerne?**
*Ich liebe die großen Komponisten der Romantik mit*

**Hoang Pham will accompany you as the second piano for Rachmaninov 3... How did you get together with him?**
We got to together as we both have the same wonderful agent, Jeff Weaver, and when we first met and rehearsed together we just clicked. I feel so grateful to be returning to Turkey with Hoang and to share this exciting work with the lovely Turkish audiences.

**In the upcoming concert you'll also be playing Chopin & Liszt... Which other composers do you like to play?**
I love the great romantic composers with their beautiful melodies, colour and passion. Some of my other favourites are Beethoven, Mussorgsky, Tchaikovsky, Ravel and Debussy., and the film composers Max Steiner and

kendimi çok şanslı hissediyorum. Ancak müzik benim tutkum ve tıpkı ailem ve arkadaşlarım gibi hayatımı dolduruyor.

**Yeniden Türkiye'desiniz! Bu size neler hissettiriyor?**
Türkiye'yi gezmekten zevk alıyorum ve burada her zaman iyi karşılandım. İnanılmaz derecede dost canlısı olan Türk insanı da müziğime hep sıcak yaklaştı.

**İstanbul ve Ankara'daki konserinizi dinlemeye gelecekleri neler bekliyor?**
Rachmaninoff'un "3 Numaralı Piyano Konçertosu"nun bu iki farklı piyano performansı versiyonunu Türk insanıyla paylaşmanın heyecanı içindeyim. Daha önce bu konçertonun dinleyici karşısında

*ihren wunderbaren Melodien, Klangfarben und ihrer Leidenschaft. Zu meinen weiteren Favoriten gehören Beethoven, Mussorgski, Tschaikowski, Ravel und Debussy. Außerdem noch die Komponisten für Filmmusik Max Steiner und Niclos Rosza. Es gibt einfach so viele tolle Stücke.*

**Wie sieht Ihr Alltag aus? Was machen Sie so an einem normalen Tag?**
*Ich gehe mindestens für zwei bis drei Stunden schwimmen, übe vier bis fünf Stunden am Klavier, lese viel und höre klassische Musik im Radio. Außerdem liebe ich die Natur und kann mich glücklich schätzen, auf dem Land im Grünen zu wohnen. Aber die Musik ist und bleibt meine Passion, so wie meine Familie und meine Freundschaften.*

**Sie waren schon öfter in der Türkei. Wie ist es, wieder hier zu sein?**
*Ich liebe es in der Türkei auf Besuch zu sein und fühle mich immer sehr willkommen, die Menschen sind außerordentlich freundlich. Auch die Begeisterung, die meinen Konzerten entgegengebracht wird, schätze ich sehr.*

**Welche Erwartungen dürfen Ihre Gäste an das kommende Konzert haben?**
*Ich bin sehr gespannt darauf, diese Version des Stücks für zwei Klaviere mit dem Publikum teilen zu können. Soweit ich weiß hat es niemand zuvor mit zwei Klavieren aufgeführt, und der Erfolg bei den Aufführungen in Wien und London dieses Jahr war atemberaubend – zwei der wichtigsten Abende meines Lebens.*

**Wie fühlen Sie sich, wenn Sie auf der Bühne stehen?**
*Wenn ich ein Klavier sehe, vergesse ich alles um mich herum, bis auf die Musik. Ich stehe dann wie unter Strom – ein sehr aufregendes Gefühl. Ich bin am glücklichsten, wenn ich Klavier spiele.*

**Mögen Sie es, auf Konzerten auch mal zu improvisieren? Und machen Sie sich viele Gedanken darum, wie Sie auf der Bühne wirken?**
*Generell improvisiere ich nicht auf der Bühne, außer bei manchen Werken von Liszt. Und am liebsten trage ich ein Hemd in russischem Stil: Es ist bequem und schön anzuschauen.*

**Es wird immer gesagt, dass Kunst die Welt retten wird. Wie sehen Sie das? Und inwiefern denken Sie, dass Musik die Welt**

Niclos Rosza, but there are so many wonderful compositions to play.

**What's your day like? What do you do?**
I swim for at least two to three hours a day, practice for four to five hours, read a lot and listen to the classic FM radio. Also I love nature and am very lucky to live in the countryside among wonderful trees and wild life. But music is my passion and fills my life as does my family and friends.

**You've been to Turkey several times, how does it feel to be back?**
I love visiting Turkey and you always make me feel so welcome. You are wonderfully friendly people and have always responded so warmly to the way I play.

**What should those people to see you in concert in Istanbul expect?**
I am very excited to bring you the double piano version of the Rachmaninov's Third Piano concerto and to share this extremely exciting performance with you. I have never heard this concerto played in public on two pianos and the feedback we got in Vienna and London this year was astonishing. Two of the most important nights of my life.

**How do you feel when you're on the stage?**
When I see a piano, I forget everything except the music and a sense of electricity flows through me. It is very exciting and wonderful, I am happiest when I am playing.

**Do you like to do improvise during concerts and do you care about how you look on stage?**
I don't improvise on stage, except when performing some Liszt works, and I like to wear my Russian style shirt as it is so comfortable and welcoming.

**We are always told that the arts will save the World. From your point of view and expertise, how do you think the music will save the World?**
Music is universal and a wonderful way to

iki piyano tarafından çalındığını hiç duymadım; öte yandan bu sene Viyana ve Londra'da aldığımız tepkiler harikaydı. Hayatımın en önemli iki gecesiydi.

**Sahnede kendinizi nasıl hissediyorsunuz?**
Bir piyano gördüğümde müzik dışında her şeyi unutuyorum ve içimden bir elektrik akımı geçiyor adeta. Bu çok heyecan verici ve harika bir duygu; kendimi en çok çalarken mutlu hissediyorum.

**Konserlerinizde doğaçlama yapmayı seviyor musunuz ve sahnede nasıl göründüğünüzü umursuyor musunuz?**
Liszt'in bazı eserleri haricinde sahnede doğaçlama yapmıyorum ve hem içinde kendimi rahat hissettiğim hem de üzerimde iyi durduğu için Rus stili gömleğimi giymeyi seviyorum.

**Bize hep dünyayı sanatın kurtaracağı söylendi. Bakış açınız ve uzmanlığınızla, sizce müzik dünyayı nasıl kurtaracak?**
Müzik evrensel ve bir insanın kültürünü paylaşması adına harika bir yol. İlham verici, incelikli ve insanın ruhunu yücelten bir müzik olduğu için klasik müziği özellikle seviyorum. Hepimiz bu hisleri duyarsak birbirimizi incitmek istemeyiz.

**Piyano gördüğünüzde müzik dışında her şeyi unuttuğunuzu söylediniz. Bu hissin kaynağında ne var?**
Piyano ve müzikle özdeşleştiğimi hissediyorum. Benliğimi bütünleyen bu duyguyla üç yaşımdan beri iç içeyim. Çaldığımda kendimi gerçekleştirdiğimi hissediyorum ve bu benim için çok büyük bir mutluluk.

**Size "dâhi" deniyor. Siz bu konuda ne düşünüyorsunuz?**
Ben piyano çalmak için doğmuşum

**retten kann?**
*Musik ist ein wunderbares und universelles Gut, das die Möglichkeit eröffnet, die eigene Kultur weiter zu geben. Vor allem liebe ich klassische Musik, da ich sie als inspirierend, wunderschön und erhebend empfinde. Ich denke, wenn wir alle diese Gefühle hätten, würden wir uns gegenseitig kein Leid mehr zufügen wollen.*

**Sie sagten einmal, dass Sie alles vergessen, wenn Sie anfangen zu spielen. Was glauben Sie, woran liegt das?**
*Ich werde eins mit dem Klavier und der Musik. Sie durchdringt mich komplett und das ist schon seit meinem dritten Lebensjahr so. Ich fühle mich einfach erfüllt und voller Freude.*

**Sie werden als Genie bezeichnet. Was denken Sie darüber?**
*Ich bin auf diese Welt gekommen, um Klavier zu spielen – es ist meine größte Leidenschaft. Es inspiriert und erfüllt mich. Ich kann mich glücklich schätzen, dass meine Musik auf der ganzen Welt Gehör findet.*

share one's culture. I particularly love classical music as it is inspirational, beautiful and uplifting. If we all experience these feelings we would not want to hurt each other.

**In one interview, you said that you forget everything when you are playing. Why do you think this happens?**
I feel at one with the piano and the music and it fills my being and has done so since I was three. I feel fulfilled when I play and it is such a huge joy to me.

**You are called a "genius". What do you think bout this?**
I was born to play the piano and it is my greatest passion in life. It inspires me and gives me fulfillment. I am blessed that I have been able to achieve my ambition to share my music, around the world but did not think

ve bu benim hayattaki en büyük tutkum. Bana ilham veriyor ve kendimi gerçekleştirmemi sağlıyor. Müziğimi tüm dünyayla paylaşabildiğim için kendimi çok şanslı addediyorum. Bununla birlikte, beni böyle bir şöhrete kavuşturacağını ve bu derece mutlu edeceğini hiç düşünmemiştim.

**Klasik müzikteki en önemli devrim sizce nedir?**
Klasik ve her türden müziğin artık radyolardan ama özellikle de YouTube ve diğer siteler sayesinde internetten rahatlıkla dinlenebilmesi... Geçmişin en büyük piyanistlerini görebiliyorum; bu da çok heyecan verici ve eğitici.

**The Guardian gazetesinde bir keresinde hakkınızda "futbol taraftarlarına operayı sevdirdi" yazılmıştı. Sırrınız nedir?**

*Ich hätte jedoch nie gedacht, dass es mir Weltruhm und ein so glückliches Leben bereiten wird.*

**Was würden Sie als die wichtigste Revolution innerhalb der klassischen Musik bezeichnen?**
*Die größte Revolution ist die ständige Verfügbarkeit von klassischer Musik im Radio, aber vor allem im Internet auf Plattformen wie Youtube. Es ist möglich, sich jederzeit die großen Pianisten anzuschauen. Das ist nicht nur aufregend, sondern auch lehrreich.*

**Die Zeitung „The Guardian" schrieb einmal, Sie würden „Fussballfanatiker zu Opernliebhabern" machen. Was ist Ihr Geheimrezept?**
*Meine Liebe zur Musik und der Wunsch, diese zu teilen, kennt keine Grenzen. Es ist mir eine der größten Freuden, vor Menschen zu spielen, die zum ersten Mal auf ein klassisches Konzert gehen, ich freue mich jedes Mal darüber.*

**Wer ist der Komponist, dessen Stücke Sie am liebsten spielen?**
*Rachmaninow ist mein Favorit und sein 3. Klavierkonzert hatte einen so großen Einfluss auf mein Leben, dass sie sich vorstellen können, wie sehr ich mich darauf freue, das Arrangement für zwei Klaviere gemeinsam mit meinem*

it would bring me such world fame and such a happy life.

**What is the most important revolution in classical music?**
The fact that classical, and all music, is now so readily available on radio, but particularly on the internet with YouTube and other sites like that. I can listen to the great pianists of the past which is very exciting and educational.

**The Guardian newspaper once said you "made football fanatics love opera". What is your secret?**
My love of music and sharing it with everyone knows no barriers. One of the great joys I experienced is that I play to so many people attending a classical concert for the first time and it is so great that this is happening.

**Which is your favourite composer to play his compositions?**
Rachmaninov is my favourite composer and the Third Piano Concerto had such a huge influence on my life, so you can imagine my joy that I am now performing the duo arrangement of this great concerto with Huang. It is so exciting.

Benim müzik sevgimin ve bunu herkesle paylaşma isteğimin sınırları yok. Hayatımda yaşadığım en büyük mutluluklardan biri daha önce hiç klasik müzik konserine gitmemiş insanların müziğimi dinlemesi. Onları klasik müzikle buluşturmak...

**Eserlerini çalmayı en çok sevdiğiniz kompozitör kim?**
Rachmaninoff en sevdiğim kompozitör ve "3 Numaralı Piyano Konçertosu"nun hayatımın üzerinde öyle büyük bir etkisi oldu ki, şu sıralarda Hoang'la birlikte bu konçertonun ikili düzenlemesini çalıyor olmanın bana ne kadar büyük bir memnuniyet verdiğini tahmin edebilirsiniz. Bu çok heyecan verici.

**Türk piyanistler Fazıl Say ve İdil Biret hakkındaki düşüncelerinizi de bizimle paylaşabilir misiniz?**
İdil Biret'le tanışıp piyanosunun başına birlikte oturmak benim için büyük bir mutluluktu. O muhteşem bir piyanist ve harika bir müzisyen. Fazıl Say da müthiş tekniğiyle ve icracı olarak özgünlüğüyle öne çıkan bir piyanist; kendisini dinlemek büyük bir zevk.

*Künstlerkollegen Huang zu spielen. Allein der Gedanke daran ist aufregend.*

**Würden Sie noch Ihre Meinung zu türkischen Pianisten wie Fazil Say und Idil Biret mit uns teilen?**
*Ich war sehr begeistert von Idil Biret, als ich sie kennenlernen durfte. Wir saßen gemeinsam an ihren Klavieren. Sie ist eine wunderbare Pianistin und großartige Musikerin. Fazil Say ist ein ebenso eindrucksvoller Pianist mit einer bemerkenswerten Technik und einer unterhaltsamen Originalität auf der Bühne.*

**Could you share your views on Turkish pianists Fazıl Say, İdil Biret?**
I was so thrilled to meet Idil Biret and sit with her at her piano. She is a wonderful pianist and such a great musician. Fazil Say is also an outstanding pianist with great technique, originality as a performer and he is very entertaining.

GettyImages / Photoshot

GettyImages / Mark Nolan

GettyImages / Elise Amendola

moviesmart HD
1. Kanal PREMIUM

PASSENGERS

# Uzay Yolcuları, TV'de ilk kez D-Smart'ta.

Başrolünde Jennifer Lawrence'ın yer aldığı 2017 Oscar ödüllerinde 2 dalda aday gösterilen Passengers (Uzay Yolcuları), **Kasım ayında TV'de ilk kez ve sadece D-Smart'ta.**

Avalon uzay gemisi, çok uzak bir koloniye 120 yıl sürecek bir yolculuk yapacaktır. Bu gemide yolculuk yapan tamirci Jim Preston ve yazar Aurora Dunn'ın hayatta kalma mücadelesini kaçırmayın.

**0 850 266 00 00**
dsmart.com.tr /dsmartdunyasi

#dostdoğrudsmart

D-SMART

Moviesmart Premium HD kanalının izlenebilmesi için, D-Smart HD Film Dizi veya Mega Paketlerden birine abone olunması gerekmektedir.

# Vision

Sonbaharda Kayseri
*Kayseri im Herbst*
Kayseri in Autumn

Radisson BLU
HOTEL, KAYSERI

# ERCİYES'TE BENZERSİZ KAYAK KEYFİ

"BÜTÜN BİR YILIN İŞ YOĞUNLUĞU VE STRESİNDEN UZAKLAŞIP, SEVDİKLERİNİZLE HUZURLU BİR TATİL GEÇİRMENİZ İÇİN, SİZLERİ RADISSON BLU HOTEL, KAYSERİ'YE BEKLİYORUZ."

Ücretsiz sağlık kulübü, ısıtmalı kapalı havuz, sauna, jakuzi, buhar banyosu ve Türk hamamı keyfi.

Erciyes Kayak Merkezi: 20 dakika
Şehir merkezi: (yürüyerek) 2 dakika
Tramvay durağı: (yürüyerek) 1 dakika
Yamaç paraşütü tesisleri: 10 dakika
Kapadokya: 50 dakika
Havaalanı: 5 dakika

RADISSON BLU HOTEL, KAYSERI
Hunat Mah., Sivas Cad., No: 24/A Melikgazi, Kayseri, Turkey
T: +90 352 315 5000 F: +90 352 315 5050
info.kayseri@radissonblu.com
radissonblu.com/hotel-kayseri

# Sonbaharda Kayseri

## Kayseri in Autumn

## *Kayseri im Herbst*

Nuri Çorbacıoğlu • Kayseri

**Sonbaharda Sultan Sazlığı ve Erciyes**
İlkbahar Kayseri'ye nasıl yakışıyorsa, sonbahar da bir o kadar yakışır. Sararmış ağaçlarıyla Soysallı kasabası çevresinden Erciyes'e düşen ilk karlarla bir fon oluşturursanız, Karadeniz'i kıskandıracak manzaralar sunabilir.

***Sultan Sazligi Nationalpark und Erciyes im Herbst***
*So sehr Kayseri im Frühling erblüht, erst im Herbst erstrahlt es in voller Pracht. Die herbstlichen Bäume auf dem Weg in die Kleinstadt Soysalli bis hin zum ersten Schnee in Erciyes können Landschaften entstehen lassen, mit denen selbst das Schwarze Meer nicht mithalten kann.*

**Sultan Reeds and Erciyes in autumn**
As much as spring befits Kayseri, so does autumn. You would get landscapes that would make Black Sea envious if you can get a shot encompassing the trees full of autumn leaves from Soysallı to Erciyes.

**Kapuzbaşı Takım Şelaleleri**

Kayseri şehir merkezine biraz uzak da olsa kesinlikle görmeniz gereken yerlerden biri şelaleler. İlkbaharda Aladağlardan erimiş sular ile daha coşkun aksa da sonbaharda renk cümbüşü anlamında daha etkileyicidir.

***Die Wasserfälle von Kapuzbasi***

*Auch wenn die Wasserfälle etwas entfernt vom Stadtzentrum liegen, ist der Besuch den Weg auf jeden Fall wert. Im Frühling sind die Wasserfälle durch das gerade geschmolzene Eis zwar wilder, dafür ist die umgebende Farbenpracht im Herbst einfach unvergleichlich.*

**Kapuzbaşı Waterfalls**

Even though it's a bit further away from the Kayseri district center, these waterfalls are certainly a place that you must see. Even though they run rampant with the melt waters coming down from Aladağlar in the spring, they look more impressive as a riot of colors in autumn.

**Sultan Sazlığı ve Erciyes Dağı**

Sultan Sazlığı birçok canlıya doğal yaşam olanağı sunmasının yanında, insanlar için bölgedeki mezralar ile kırsal yaşamı da canlı tutuyor.Hayatını büyük oranda hayvancılıktam kazanan bölge insanı bu mezralarda doğal yaşamlarına devam ediyorlar.

***Sultan Sazligi Nationalpark und der Berg von Erciyes***

*Der Sultan Sazligi Nationalpark ist nicht nur Lebensraum vieler Tiere, sondern auch für die Menschen, die dort Landwirtschaft betreiben. Die meisten verdienen ihren Lebensunterhalt mit Viehzucht und sind in Dörfern zuhause.*

**Sultan Reeds and Mount Erciyes**

Apart from being the natural habitat of a lot of creatures, Sultan Reeds also provide the livelyhood of the hamlets of the region and sustain the rural life. The people of the region making a living through raising livestock in general continue their natural ways of living in these hamlets.

**Sultan Sazlığı Kamış Hasadı**
Aralık ayı ile başlayıp haziran sonuna kadar devam eden kamış hasadı, tasnifi ve yüklenmesini Develi ilçesinde, Sindelhöyük'te görebilirsiniz.

***Schilfernte im Sultan Sazligi Nationalpark***
*Von Dezember bis Juli erleben Besucher in Sindelhöyük im Bezirk Develi den alljährlichen Rhythmus von Ernte, Lagerung und Abtransport des Schilfs.*

**Sultan Reeds, Reed Harvest**
You can observe the harvest, assortment and loading of the reeds that starts in December and lasts till the end of July at Sindelhöyük of the Develi borough.

**Toz Duman Yılkı Atları**

Yılkı atlarını tozu dumana katıp koşarken görünce Kayseri'de olduğunuza inanamayacak, sanki bir belgeselin içinde yaşadığınızı düşüneceksiniz. Biraz toz içinde kalmayı göze alıp atları fotoğraflamadan bu serüveni tamamlamayın.

***Wildpferde und Staubwolken***

*Wenn die von den Einheimischen „yilki" genannten Wildpferde übers Land galoppieren und eine Staubwolke hinter sich herziehen, fühlt man sich eher wie am Set eines Dokumentarfilms als in Kayseri. Wer sich in die Staubwolke traut, sollte unbedingt versuchen, ein Foto von den wendigen Tieren zu schießen.*

**Brumbies Kicking up Dust**

When you see the brumbies trotting and raising dust you will not be able to believe that you are in Kayseri; you will think that you are living in a documentary. Do not put an end to this adventure without running the risk of remaining in the middle of that dust ball and taking shots of the horses.

**Karatay Hanı**

Kayseri–Malatya Karayolu üzerinde ve Kayseri'ye 45 km uzaklıkta Karatay Hanı, Selçuklu döneminde, 1240 yılında yaptırılmış. Tarihî öneminin yanında han, fotoğrafçılar için de birbirinden etkileyici detaylar sunuyor.

***Die Karatay-Karawanserei***

*45 Kilometer von Kayseri entfernt, liegt auf der Strecke zwischen Kayseri und Malatya die Karatay-Karawanserei. Sie wurde 1240 von den Seldschuken erbaut. Die Ornamente des historischen Gebäudes lassen das Herz jedes Fotografen höher schlagen.*

**Karatay Inn**

On the highway of Kayseri–Malatya, 45 kilometers away from Kayseri, Karatay Inn was built in 1240 during the Seljuk Era. Apart from its historical significance, the inn also presents impressive details to photographers.

TR Küçük bir tatiliniz ya da sadece hafta sonunuz var ama siz yine de yollara düşmek istiyorsunuz. İyi bir planlama yaparsanız neden olmasın. Kentleri, caddeleri, meydanları gezmeyi seviyorsanız, bir kent ve kültür gezgini iseniz tam size göre bir önerimiz var. Köln'den başlayıp Maastrich'te sona eren, Avrupa'nın pek de bilinmeyen kalbine doğru, bir yolculuğa davet ediyoruz sizi. Üzerinizde 2 ülkenin tozu ile döneceğiniz bir hafta sonu tatiline var mısınız?

*Shutterstock / Shevchenko Andrey*

DE *Oft ist auf Reisen die Zeit zu knapp. Wie lässt sich an nur einem Wochenende so viel wie möglich erleben – über Straßen einer unbekannten Stadt flanieren, neue Orte erkunden und in eine neue Kultur eintauchen? Mit guter Planung ist das möglich. Die Route führt von Köln über Aachen in das noch wenig bekannte Herz Europas: nach Maastricht. So wird aus einem Wochenendtrip eine Reise durch drei Städte und zwei Länder, die noch lange in Erinnerung bleibt.*

*Shutterstock / joris484*

# 2 Gün, 2 Ülke, 3 Şehir

# 2 Tage, 2 Länder, 3 Städte

# 2 Days, 2 Countries, 3 Cities

EN You have just a small amount of time or a weekend but you still want to take to the roads. If you can plan it well, why not? If you want to stroll around in the cities, streets, squares, if you are a wanderer of towns and culture, we have a suggestion just for you. We invite you on a journey that will set off from Cologne and end in, the not best known heart of Europe: Maastricht. What would you say to a weekend getaway after which you'll get back with the dust of two countries on you?

*Shutterstock / Arteck555*

*Nükhet Şen*

**Köln**

İlk durağımız Köln. Köln Havaalanı'ndan şehir merkezine ulaşmak trenle sadece 15 dakika. Trenden indiğiniz yerde ise sizi Avrupa'nın en büyük katedrallerinden olan Köln Katedrali, Ren Nehri, köprü ve küçük bir meydan karşılıyor. Burada ilk olarak Köln Katedrali'nin içini gezebilir, kulesine tırmanabilir ve Köln'e kuşbakışı bir "günaydın" diyebilirsiniz. Ancak uyarmalıyım; merdivenler dar ve tam 510 basamak çıkmanız gerekiyor. Katedralden sonra soldan nehre doğru devam ederseniz iki müzenin bulunduğu bir meydan göreceksiniz. Roma-Germen ve Ludwing Müzesi çok önemli müzeler.

**Köln**

*Die erste Station ist Köln. Vom Flughafen dauert es nur 15 Minuten in die Stadtmitte. Wer aus dem Zug aussteigt, wird gleich von einem der größten Kirchenbauten Europas begrüßt, dem Kölner Dom. Auch der Rhein ist in Blickweite, ebenso eine Rheinbrücke und der Bahnhofsvorplatz. Als erstes lohnt der Besuch des Kölner Doms einschließlich des Treppenaufstiegs zu seiner Spitze, um von dort den Morgen zu begrüßen. Aber Vorsicht: Es sind 510 Stufen zu erklimmen und der Aufstieg ist steil! Neben dem Dom findet sich ein kleiner Platz, der Zugang zu gleich zwei bedeutenden Museen verschafft: dem Römisch-Germanischen Museum und dem Museum Ludwig. Von der „Domplatte“,*

**Cologne**

Our first stop is Cologne. It takes only 15 minutes to get to the town center from the Cologne Airport. At the spot where you get off the train, one of Europe's biggest cathedrals, the Cologne Cathedral, the River Rhine, a bridge and a small square will welcome you. First, you can visit the Cologne Cathedral, climb up its tower and say good morning to Cologne from a bird's eye view. But I need to warn you, the steps are narrow and you have to climb 510 of them. If you continue to the left from the Cathedral towards the river, you will see a square that houses two museums. Romano-Germanic Museum and Museum Ludwig are quite significant. When you continue from the Cathedral Square towards the river you will get to the historical iron bridge. You can cross the bridge that has ten thousands of padlocks hanging

Katedral meydanından nehre doğru devam edince tarihî demir köprüye ulaşacaksınız. Parmaklıklarında asılı on binlerce kilit bulunan köprüden yürüyerek karşıya geçebilir, Ren Nehri'nin manzarasının tadını çıkarabilirsiniz. Katedralin güneyinde nehre paralel uzanan geniş bir sokak görünümündeki Alter Markt, Roma döneminde şehrin pazar yeri olarak da kullanılıyormuş. Meydanın bir tarafında az katlı ve eski dönem evlerini andıran renkli yapılar var. Çatıları Kuzey mimarisine özgü biçimde son derece dik bu yapılar meydana asıl karakterini veriyor. Meydan; kafe ve restoranlarla dolu şahane bir mola yeri. Meydanda dolaşıp tam ortadaki General Jan-Von-Werth Heykeli'ne bir göz attıktan sonra oturup bir şeyler içmek için bir kafe beğenebilirsiniz. Bu arada hemen belirteyim her yıl 11'inci ayın 11'inde saat 11.11'de Köln Karnavalı bu meydanda başlıyor, Noel pazarı da yine burada kuruluyor. Moladan sonra hediyelik eşya dükkânları ve restoranların dizili olduğu Hohe Strasse'ye gidebilirsiniz. Bu, uzunca bir cadde; baştan sona gezmek istemeyebilirsiniz; bu durumda tekrar nehir yönüne doğru yürüyün. Nehri takip ederek tren istasyonuna kadar yürüyebilir, oradan da Aachen trenine binebilirsiniz.

Shutterstock / photosounds

Shutterstock / Skunk Taxi

*dem Vorplatz der Kathedrale, in Richtung des Flusses geht es zur historischen Eisenbrücke. An ihr hängen über 10.000 Schlösser, und sie lädt dazu ein, den Blick auf den Rhein zu genießen. Südlich des Doms findet sich der Alte Markt mit seinen dem Mittelalter nachempfundenen Fachwerkhäusern – ein Marktplatz, den es übrigens schon zu Zeiten der Römer gab. Die kleinen, bunten Häuser mit ihren spitzen Dächern verleihen dem Alten Markt sein besonderes Flair und bieten ein entspanntes Ambiente zum Energie tanken. Auf dem Platz befinden sich neben der Statue Jan von Werths auch zahlreiche Cafés für eine Kuchenpause. Wichtig zu erwähnen ist, dass jedes Jahr am 11.11. um 11.11 Uhr an diesem Platz der Kölner Karneval beginnt und auch der größte Weihnachtsmarkt Kölns an dieser Stelle aufgebaut wird. Für originelle Mitbringsel macht man am besten einen Einkaufsbummel auf der nahe gelegenen Einkaufsstraße „ Hohe Straße". Dann geht es auch schon wieder in Richtung Rhein und Bahnhof, um in den Zug nach Aachen zu steigen.*

from its fences, and enjoy the views of the River Rhine. Resembling a large street to the south of the Cathedral, running parallel to the river, Alter Markt has served as the marketplace of the town in the Roman period. On one side of the square there are colorful low-rise structures that remind one of the houses of the Middle Ages. These structures whose roofs are quite perpendicular in keeping with the architecture of the north, lend the square its unique characteristics. Full of cafes and restaurants, the square is a great place to take a rest. You can have one of the cafes in your sight to sit down and have a drink after strolling around the statue of General Jan-Von-Werth placed right in the middle of the square. Just to remind you, the Cologne Carnival that starts each year in the 11st day of the 11th month at 11:11 sets off from this square, and the Christmas market is set up here too. After your rest, you can go to Hohe Strasse lined up with souvenir shops and restaurants. This is a pretty long street, you may not want to walk through it all, in that case walk back to the river side. You can complete the tour that leads to the train station when you follow the river and having completed your tour of the city board the train to Aachen.

## Aachen

Aachen ile Köln arası, tren ile 40 dakika. Aachen'da şehir merkezinde konaklamak en iyisi, zaten şehir tarihî, küçük bir merkez etrafına kurulu ve burada gidilebilecek her nokta yürüme mesafesinde. Köln gibi Aachen'da bir Roma dönemi şehri. Eski adı Aquis Grana olan şehri gezerken Roma dönemi kalıntılarının korunmuş parçalarını, kapıları görebilirsiniz. Avrupa şehirlerinin pek çoğu nehir kenarına kurulu, Aachen ise nehir üzerine kurulmadığı hâlde adını sudan alan ve kaplıcaları ile ünlü bir şehir. Su ile bütünleşmiş kültüründen olsa gerek bu sevimli ve güzel şehirde her küçük meydanda bir küçük fıskiye ve fıskiyeleri süsleyen bronz heykeller göreceksiniz. Aachen'a ulaştığınızda vakit epey geç olacak; sokaklar her ne kadar aydınlatılmış olsa da gerçek güzelliğini

## Aachen

*Die Fahrt von Köln nach Aachen dauert 40 Minuten. Am besten bucht man sich eine Unterkunft in der Stadtmitte, so dass alle Sehenswürdigkeiten fußläufig erreichbar sind. Wie Köln ist auch Aachen eine Römerstadt. Wer Aquis Grana – so der lateinische Name Aachens – durchläuft, stößt auf viele Überbleibsel und ganze Stadttore aus römischer Zeit. Auch wenn Aachen nicht wie viele andere europäische Städte an einem großen Fluss liegt, leitet sich der Name der Stadt von dem lateinischen Wort „Wasser" ab. Das liegt an den heißen Quellen, die immer noch an manchen Orten in der Stadt zu finden sind. Sei es in natürlicher Form oder als Bronze-kulptur, die Quellen schmücken die kleinen Plätze und verleihen der Stadt ihren gewissen Charme. Da sich der Tag dem Ende neigen wird, wenn der Zug*

## Aachen

It takes 40 minutes to get from Cologne to Aachen. It's best to stay in the town center once you are in Aachen since the city is set up around a small historical center and all the places that could be visited are at a walking distance. Like Cologne, Aachen is also an old Roman city. Exploring the town whose old name is Aquis Grana, you can see the preserved remains of the Roman period and the gates of the town. Most of the cities in Europe are set up by the side of a river, however albeit not being set up by the side of a river, Aachen is a city that gets its name from water and is famous for its hot springs. Must be because of the culture of the city that had gotten integrated with water, but you will be seeing small fountains and ornamented bronze statues adorning them in the small squares of this charming and beautiful city. When you get to Aachen

© Shutterstock / Christian Müller

Shutterstock / trabantos

Shutterstock / Sergii Dawiha

görmek için ertesi günü bekleyin. Yemek içinse Pontstrabe üzerindeki restoranları önerebilirim. Bu cadde oldukça uzun, caddenin sonuna ulaşabilirseniz şehrin Orta Çağ surlarının bir parçası olan kapılardan birini, Ponttor yani Pont Kapısı'nı ve onun önünde bekleyen Bronz Asker Heykeli'ni görebilirsiniz. Ertesi gün Aachen'da birkaç saatiniz var. O yüzden ilk olarak buranın en önemli yapısı olan katedralin etrafına kurulmuş şehir merkezini görmelisiniz. Ardından katedralin etrafında halkalar çizerek belediye binasını da içeren meydanı ve her biri küçük küçük meydanlara açılan son derece güzel sokakları gezebilirsiniz. Elissenbrunnen Parkı'nı gezmenizi de özellikle öneririm. Roma dönemi kalıntılarının cam bir vitrin içinde sergilendiği Elissenbrunnen aynı zamanda otobüslerin güzergahında yer alan bir merkez. Maastricht'e geçmek için 350 numaralı otobüse buradan biniliyor. Suyun ve heykelin şehrine veda etme zamanı.

*aus Köln in Aachen ankommt, sollte die Sightseeing-Tour auf den kommenden Tag verschoben werden, wenn im Tageslicht die wahre Schönheit Aachens voll zur Geltung kommt. Ein guter Tipp für das passende Restaurant zum Abendessen ist die Pontstraße. Dort gibt es für jeden Geschmack etwas. Am Ende dieser langen Straße befindet sich das Ponttor, vor dem ein Bronzesoldat Wache steht. Es ist eines der mittelalterlichen Stadttore und Teil der Stadtmauer. Am Folgetag steht zunächst eine Besichtigung des Stadtzentrums auf dem Plan. Hier befindet sich auch das wichtigste Wahrzeichender Stadt, der Aachener Dom. Von dort laden die pittoresken Straßen ein, von einem kleinen Platz zum nächsten zu flanieren, und es bietet sich die Möglichkeit, das Rathaus zu besichtigen. Ein Abstecher in den Elisenbrunnen-Park wird wärmstens empfohlen. Dort sind nicht nur Schaukästen mit Überresten römischer Baukunst zu finden, sondern auch die Haltestelle der Buslinie 350, die Gäste von der Stadt des Wassers und der Statuen nach Maastricht bringt.*

it would be quite late and even though the streets will be lightened up you should wait for the next day to experience the beauty of its streets. To eat, I'd suggest the restaurants over Pontstrasse. This is a pretty long street, if you can make it to the end, you will be get to the Ponttor gate, that is to say the Pont Gate which is a part of the Middle Age ramparts of the city, and you can see the bronze statue of a soldier waiting sentinel before it. Next day you will have a few hours more in Aachen. That's why it would be best if you first visit the town center built around the most important structure of the city, the cathedral. After that you can stroll around the square that houses the municipality building circling around the cathedral and the beautiful streets each one of which open up to other small squares. I would highly suggest that you visit the Elissenbrunnen Park. Elissenbrunnen where the Roman remains are showcased in a glass display window is also a center where the bus lines pass by. You board the 350 numbered bus from here to get to Maastricht. It's time to say goodbye to the city of water and statues.

## Maastricht

350 numaralı otobüsün son durağı Maastricht tren istasyonu merkezin 400 metre kadar doğusunda. Maastricht, kanallarıyla ünlü Hollanda şehirlerinden farklı olarak daha ziyade Orta Çağ şehrine benziyor. Ayrıca şehrin adını ortasından geçen Maas Nehri'nden aldığını söylemeliyim. Otobüsten indikten sonra batıya doğru dümdüz ilerleyince yolunuz nehre çıkacak. Nehrin üzerinde gördüğünüz tarihî taş köprü St. Sirvaas. Daha çok dar sokakların olduğu bu çevrede insanlar bisiklet süremekten ziyade yürümeyi tercih ediyorlar. Maastricht de bir Roma dönemi şehri, ancak Köln ve Aachen'dan farklı olarak iki tarihî meydanı var. Biri belediye binasının olduğu Pazar Meydanı. Meydanın kuzeyinde elinde alevli çubuk tutan bir heykel göreceksiniz. O, gaz lambasının mucidi Johannes Petrus Minckeler. Diğer meydan ise kilisenin olduğu Vrijthof Meydanı. Bu ikisinin arasında kalan bölümdeki sokaklar ise dünyaca ünlü markaların mağazaları ile dolu. Köprüden sonra nehre paralel uzanan sokakları takip edip Vrijthof Meydanı'na ulaşın. Vrijthof restoranlar ve kafelerle çevrelenmiş Pazar Meydanı'na göre daha turistik ve çok büyük bir meydan. Meydandaki Servaansbasilieks Kilisesi'nin önünde festival heykelleri var. Vrijthof Meydanı'ndan sonra yine nehir istikametine doğru sokakları gezerek ilerlerseniz kafelerle dolu ağaçların gölgelendirdiği küçük bir kilise meydanına geliyorsunuz. Maastricht'e birkaç saat ayırmanız yeterli. Akşamüzeri son Köln trenini kaçırmamak için otobüsle Aachen'a, oradan da Köln'e dönebilirsiniz. Yol yaklaşık 2 saat sürüyor. Dönüş biletini pazar gece yarısından sonrası için alırsanız belki Köln'ü biraz da gece görme şansınız olabilir.

Shutterstock / skyfish

## Maastricht

*Der letzte Halt der Linie 350 liegt am Hauptbahnhof in Maastricht, der sich 400 Meter östlich der Stadtmitte befindet. Vergleicht man Maastricht mit anderen Orten der Niederlande, die vor allem für ihre Wasserkanäle bekannt sind, erinnert Maastricht mehr eine typische Stadt aus dem Mittelalter. Benannt ist die Stadt nach ihrem Fluss, der Maas. Die Steinbrücke, die über den Fluss führt, heißt St. Sirvaas. Wegen der engen Gassen in dieser Gegend sind die Bewohner der Stadt lieber zu Fuß unterwegs als mit dem Fahrrad. Wie bereits die vorherigen Stationen Köln und Aachen ist auch Maastricht eine Römerstadt, auch wenn sie nur zwei historische Plätze vorzuweisen hat. Einer davon ist der Marktplatz, an dem sich auch das Rathaus befindet. Am nördlichen*

## Maastricht

The last stop of the 350 numbered bus, the Maastricht train station, is 400 meters to the east of the center. Compared to the cities of Holland that are famous for their canals, Maastricht looks more like a town of Middle Ages. However, I need to say that the city gets its name from the River Maas that passes right through it. After getting off the bus, when you head straight to the west you will reach the river. The stone bridge you will see on the river is St. Sirvaas. In this area which has narrow streets, people prefer to walk rather than ride bicycles. Maastricht is also a city of the Roman Era, however compared to Cologne and Aachen, the town has two historical squares. One of them is the market place that houses the municipality building. To the north of the

*Ende des Platzes steht eine Statue mit einer Fackel in der Hand. Diese verkörpert niemand geringeren als den Erfinder der Gaslampe, Petrus Minckeler. Auf dem nahegelegenen Vrijthof-Platz steht die Servatiusbasilika. Entlang der Straßen, die die Plätze miteinander verbinden, gibt es zahlreiche internationale Markengeschäfte. Zum Vrijthof-Platz gelant schnell, wer die alte Steinbrücke überquert und parallel zum Wasser läuft. Dieser Platz ist umgeben von Cafés und Restaurants sowie etwas touristischer als der Marktplatz. An der Fassade der Servatiusbasilika sind Festivalstatuen zu sehen. Etwas weiter über die Straßen, die in Richtung des Flusses führen, befindet sich ein weiterer kleiner Kirchplatz mit Cafés im Schatten alter Bäume. Es reichen ein paar Stunden aus, um diese wunderbare Stadt zu erkunden. Wichtig ist es, die Zeit im Auge zu behalten und am Nachmittag den letzten Zug nach Köln nicht zu verpassen. Wahlweise kann auch der Bus über Aachen zurück nach Köln genommen werden. Die Fahrt dauert etwa zwei Stunden. Wer seine Rückfahrt sonntags nach Mitternacht bucht, kann abschließend noch Köln bei Nacht genießen.*

square you will see a statue that holds a stick lit up in flames. It is the statue of gas lamp's inventor, Johannes Petrus Minckeler. The other is the Vrijthof Square that houses the church. The streets in the area remaining between the two squares are full of world renowned brands' shops. Crossing the bridge follow the streets that run parallel to the river and get to the Vrijthof Square. Vrijthof is surrounded by restaurants and cafes, it is a more touristic and bigger one compared to the market square. At the front of the Servaansbasilieks church in this square there are festival statues. If you continue to stroll the streets that lead to the river departing from Vrijthof square you will reach a small church square full of cafes shaded by trees. It would be enough to allot a few hours to tour Maastricht. In the afternoon, not to miss the last train to Cologne, you can get to Aachen by bus and return to Cologne from there. It takes about 2 hours. If you get the return ticket at an hour after midnight on a Sunday you may also get the chance to experience Cologne at night.

# kuzey ışıkları ve ötesi

*Den Zauber der Nordlichter erleben*

**Northern Lights and Beyond**

*Burcu Başar*

Noel_Bauza

TR Kuzey Işıkları avcılarını belki duymuşsunuzdur. Kar kış demeden geceleri buz gibi havada saatlerce nöbet tutmayı göze alan insanları yollara düşüren bu doğa fenomeni gözlemlendiği noktaların diğer güzelliklerini neredeyse gölgede bırakarak en gözde seyahat deneyimlerinden biri olur çıkar. Güneş'ten kopan elektrik yüklü parçacıkların Dünya atmosferine girdiklerinde atomlarla ve moleküllerle çarpışması sonucu oluşan bu ışıkların rengi, çarpışma sonucu salınan enerjinin miktarına ve çarpışmanın gerçekleştiği yüksekliğe göre değişiyor. Ağırlıklı olarak ileri kuzey ve güney enlemlerinde gözlemlenebilen ışıkları teorik olarak yılın her dönemi görebilmek her ne kadar mümkünse de en ideal dönemin eylül – nisan arası olduğu söyleniyor. Kuzey Kutbu'na yakın bölgelerde Güney Kutbu'na oranla daha yüksek oranda ışık aktivitesi gözlendiği için Kanada ve Alaska gibi noktaların yanı sıra İskandinavya da ışıkların en yoğun gözlemlenebildiği bölgelerden. Kuzey Işıkları'nı izleyebileceğiniz en özel rotaları sizin için derledik.

DE *Von den Jägern der Nordlichter hat jeder sicher schon mal gehört. Diese lassen sich nicht einmal vom eiskalten Winter davon abhalten, das atemberaubende Spektakel der „Aurora Borealis" zu genießen. Die Nordlichter sind eines der beliebtesten Spektakel des Nordens, und ihre Schönheit lässt sich mit keinen anderen Sehenswürdigkeiten der Region vergleichen. Nordlichter entstehen, wenn elektrisch geladene Teilchen des Sonnenwindes in die Atmosphäre gelangen und dort auf Atome treffen. Die Folge sind bunte Lichter, die abhängig von der Energiestärke und der Höhe der Zusammenstöße in Form und Farbe variieren. Theoretisch ist es möglich, die Lichter im hohen Norden das ganze Jahr über zu sehen. Tatsächlich ist aber die beste Saison zur Beobachtung der Nordlichter die Zeit von September bis April. Neben der nördlichen Polarregion gibt es Aurora Borealis auch nahe dem Südpol. Neben Kanada und Alaska bietet sich im Norden auch Skandinavien als Reiseziel an. Die SunTimes-Redaktion hat eine Liste der besten Orte zusammengestellt, die man besuchen sollte, um dem Naturspektakel ganz nah zu sein.*

EN You might have heard of the Northern Lights (Aurora Borealis) hunters. This phenomenon of nature that has people taking the chance to keep watch in ice cold weather hours on end not minding winter and snow, is the most favored travel experience nearly overshadowing other beauties of the destinations where it can be observed. The colors of these lights that come about as a result of the clashing of the atoms and molecules of the electricity charged particles that had broken off the sun as they enter the atmosphere, change depending on the amount of the energy emitted and how higher up this collision occurs. Even though, theoretically one can always see the northern lights that can predominantly be observed on the upper northern and southern latitudes throughout the year, it is said that the best period to observe them is the time from September to April. Since Aurora Borealis can be observed more readily in the regions closer to the North Pole than the South Pole, in addition to destinations like Canada and Alaska, Scandinavia is one of the places where the lights can be experienced more intensely. We have listed below some of the routes where Northern Lights can be observed.

DDStudio

**Tromso – Norveç**

Norveç'in kuzeyindeki (69° enlem) Tromso hem şehir atmosferini yaşamak hem de Kuzey Işıkları'nın peşinden koşmak için en ideal noktalardan biri. Bulutsuz gecelerin fazlalığı sayesinde Kuzey Işıkları'nı görme şansınızın yüksek olduğu bu küçük şehirde sizleri mutlu edecek daha birçok aktiviteye katılabilirsiniz. Fok balıklarına, arktik hayata ilişkin video gösterimlerinin yapıldığı, denizin hemen yanı başındaki Polar Müzesi'ne ziyaret ya da balıkçı tekneleriyle açıldığınız denizde buzları kıra kıra ilerlediğiniz bir fiyort turu bu aktivitelerden sadece iki örnek. Soğuk havalarda içlerinde saatlerce vakit geçirmek isteyebileceğiniz kadar davetkâr ve sıcak dekorlara sahip Tromso kafe ve restoranlarının yanı sıra tamamı camlarla kaplı ve şehirden müthiş manzaralar sunan kütüphane de buraya seyahatinizi özel kılacak mekânlar arasında.

**Tromsø – Norwegen**

*Diese kleine Stadt am 69. Breitengrad bietet seinen Besuchern nicht nur die Nordlichter, sondern auch ein Gefühl der Urbanität, und sie ist ein ideales Reiseziel zur Beobachtung von Aurora Borealis. Der oft wolkenlose Himmel bietet die Gelegenheit, das Nordlicht in seiner ganzen Schönheit zu erleben. Gleichzeitig gibt es auch in der Stadt viele Unternehmungsmöglichkeiten. Zum Beispiel bietet sich ein Besuch des Polarmuseums an, das direkt am Meer liegt und mit zahlreichen Filmen vom arktischen Leben, zum Beispiel den Robben, erzählt. Außerdem werden Fjord-Touren angeboten, auf denen mit Booten zum Eisfischen hinaus aufs Meer gefahren wird. Das sind nur zwei der vielen spannenden Angebote der Stadt. Zu kleinen Atempausen laden viele gemütliche Cafés in der Innenstadt ein. Einen beeindruckenden Ausblick auf die Stadt bietet die Bibliothek Tromsøs, die komplett aus Glas besteht. Diese liegt zwar etwas abseits, aber der Besuch dieses Glasgebäudes ist den kleinen Umweg auf jeden Fall wert.*

**Tromso – Norway**

This small city located to the north of Norway (69° latitude) is one of the ideal destinations not only to experience the feeling of a city atmosphere but also to pursue the Northern Lights. Considering that there are many cloudless nights, your chances of seeing the Northern Lights are quite high, but apart from that this small city offers a lot of activities that can keep you busy. Visiting the Polar Museum located by the sea which provides screenings of videos on the arctic life along with those on the life of seals, and Fjord Tours by which you can navigate the sea in fishing boats that break the ice, are just two of these activities. In addition to Tromso's cafes and restaurants that offer a cozy and inviting atmosphere which will have you wanting to spend hours inside them in the cold weather, totally made out of glass, the city library offers splendid views of the city, it's one of the areas of the town that remains a bit in the background but you will certainly not regret visiting it.

**Lofoten Adaları – Norveç**

"Dünyanın en güzel yeri neresi?" diye sorsalar, Lofoten Adaları'na seyahat etme şansı bulmuş birçok kişi için cevap çoktan bellidir. Yine Norveç'in kuzeyinde ama Tromso'nun biraz daha güneyinde yer alan bu adalar inanılmaz doğasıyla yalnızca Norveç'in değil tüm İskandinavya'nın en çok hayranlık uyandıran noktalarından. 67° enlemde konumlanması sayesinde Kuzey Işıkları'na da ev sahipliği yapan bu adalar, ışıkları deneyimleyebileceğiniz en güzel arka planlardan birini sunuyor size ayrıca. Ada iklimi nedeniyle yağış ve bulutlanmanın da sıklıkla görüldüğü bu coğrafyada ışıkları görme şansınız Tromso'dan biraz daha az olsa da görür görmez birçok şey gibi onu da unutacaksınız. Özünde balıkçı barınağı olan ve "rorbuer" adı verilen kulübelerde konaklayabileceğiniz Lofoten Adaları'nın görsel açıdan en öne çıkan bölgesi ise Moskenes. Mevsimden mevsime değişmekle birlikte adalarda trekkingden fiyortlar arasında tekne turuna ve özellikle yazları kanoyla yapılabilecek, neredeyse tamamı doğa odaklı birçok aktiviteye uzanan geniş bir seçenek yelpazesi var.

**Lofoten – Norwegen**

*Jeder, der die Lofoten-Inseln in Norwegen schon einmal besucht hat, wird bestätigen, dass dies einer der schönsten Ort der Erde ist. Die Inseln liegen etwas südlich von Tromsø, aber immer noch im Norden Norwegens. Sie sind bekannt für ihre atemberaubende Naturschönheit. Am 67. Breitengrad gelegen, bieten die Lofoten vor einem spektakulären Hintergrund einen ebenso einmaligen Schauplatz zur Beobachtung der Nordlichter. Die Chancen, Aurora Borealis zu sehen, sind hier aufgrund von Regen und Wolken etwas geringer, aber beim Anblick der Insel selbst gerät das Nordlicht schnell in Vergessenheit. Typische Unterkünfte auf den Lofoten sind die „rorbuer" genannten Fischerhütten in der Gemeinde Moskenes. Abhängig von der Saison gibt es viele verschiedene Freizeitangebote. Von Trekking und Bootstouren auf den Fjorden bis zum Kanufahren im Sommer haben alle Aktivitäten einen direkten Bezug zur Natur.*

**Lofoten Islands – Norway**

If they'd ask what the most beautiful spot of the world is, the answer would be obvious for most of those who had the chance to visit the Lofoten Islands. These Norwegian Islands that are located a bit further south of Tromso but again to the north of Norway are one of the spots that evoke admiration not only in Norway but the whole of Scandinavia with their unbelievable nature. By dint of being located at the latitude 67°N doing the honors to the Northern Lights, it offers one of the most beautiful backgrounds where you can witness Aurora Borealis. Even though, your chances of seeing the lights here are a bit lower than it is in Tromso, due to the islands' climate which is generally rainy and cloudy, when you first set eyes on the islands you will forget all about Aurora Borealis. In Lofoten Islands where the accommodation on offer are mainly cottages referred to as "rorbuer", which are essentially fishermen's sheds, the region that comes to the fore visually is Moskenes. Depending on the season, the islands offer activities, almost all of which are nature focused, ranging from trekking and boat tours among the fjords and canoeing, particularly in the summer months.

Hier geht's zum Video:

# SunExpress tatili ayağınıza getiriyor!

SunExpress Frankfurt ve Düsseldorf havalimanlarının uçağa biniş kapılarında düzenlediği gerilla etkinliğinde, profesyonel bir ayakkabı boyacısıyla konukların ayakkabılarını parlattı.

Profesyonel boyacı 1920'lere ait geleneksel kıyafet ve boyama sandığı ile çevrede bulunan tüm yolcuların büyük ilgisini çekerken, ayakkabısını parlattığı konuklarını ayakkabı boyacılığının köklerine götürerek nostaljik ve keyifli dakikalar yaşattı.

# SunExpress lets vacation come to your feet!

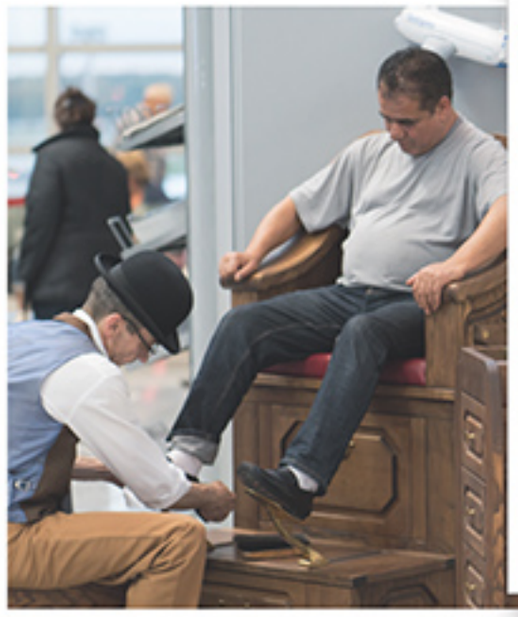
*At guerilla marketing events organized by SunExpress at the gates of Frankfurt and Dusseldorf airports a professional shoe shiner shined guests' shoes.*

*The professional shoe shiner in his traditional costume took the passengers back to 1920s –the roots of shoe shining – and surprised SunExpress passengers just before they started their vacation. Nostalgic scenery and fun moments can be found on the YouTube video.*

# Mit SunExpress startet der Urlaub schon am Gate – Schuh-putzer lässt Schuhe glänzen

Bei von SunExpress organisierten Guerilla Marketing-Aktionen an den Gates der Flughäfen Frankfurt und Düsseldorf putzte ein professioneller Schuhputzer die Schuhe der Fluggäste.

Der traditionell gekleidete professionelle Schuhputzer versetzte die Passagiere zurück in die 1920er-Jahre zu den Ursprüngen der Schuhreinigung und überraschte sie so kurz vor dem Start in ihre Ferien. Nostalgische Szenen und unterhaltsame Momente wurden im entsprechenden YouTube-Video festgehalten.



**Svalbard**

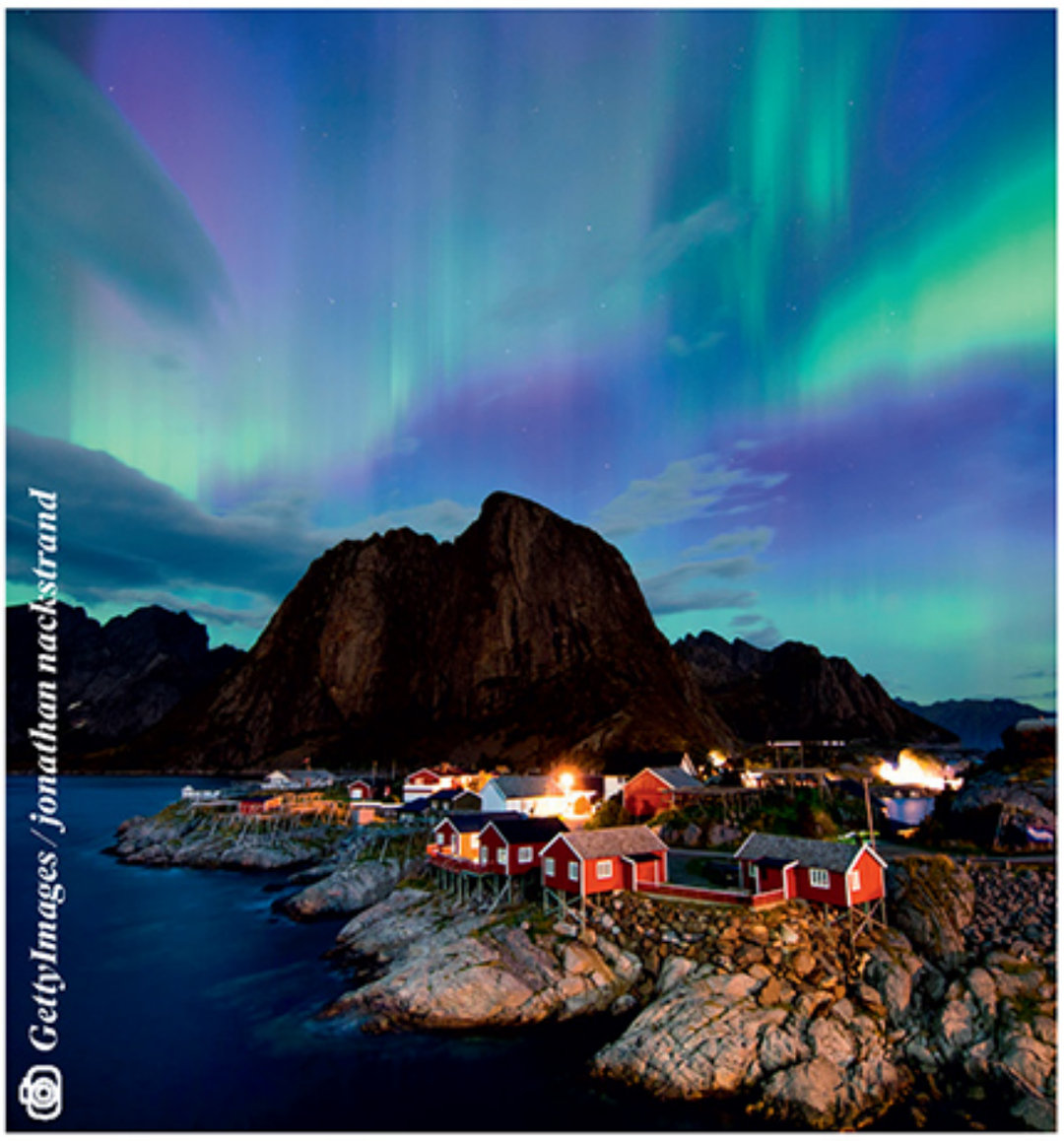
"Ben neredeyse dünyanın sonuna gittim." diyebilmek ve bunu da oldukça az kişiyle birlikte Kuzey Işıkları deneyimiyle birleştirebilmek için Svalbard'dan daha uygun bir yer yoktur herhalde. Tromso için 69° enlemden bahsederken sizi fazlaca kuzeye götürdüğümüzü düşündüyseniz, Svalbard'ın tek şehri Longyearbyen'ın 78° enleminde olduğunu hemen belirtmemiz gerekiyor. Adalardaki kutup ayısı sayısının yaklaşık 2.500 kişilik insan nüfusuna hemen hemen eşit olduğu bu bölge her ne kadar Norveç hükümdarlığına tabi olsa da 1920 yılında imzalanmış Svalbard Anlaşması diğer birçok ülkeye de adaya ilişkin haklar tanıyor. Adada arabayla gidebileceğiniz yolun 30 km ile sınırlı olması nedeniyle kışın ulaşım ağırlıklı olarak kar motorları, yazın ise kano, tekne ve sürat motorlarıyla sağlanıyor. 78° enlem konumu sayesinde kasımdan şubata kadar 24 saat karanlığı yaşayan Svalbard, Kuzey Işıkları için en ideal noktalardan biri.

**Spitzbergen (Svalbard)**

*Spitzbergen ist wohl der einzige Ort, an dem es möglich ist, die Nordlichter in vergleichsweise kleinen Gruppen zu beobachten und gleichzeitig das Gefühl zu haben, „das Ende der Welt" besucht zu haben. Auch wenn Tromsø mit einem Breitengrad von 69° schon sehr weit nördlich liegt, übertrifft das Spitzbergens einzige Stadt Longyearbyen auf dem 78. Breitengrad locker. Mit 2.500 Einwohnern kommt die Bevölkerungszahl der Anzahl der Eisbären auf der Inselgruppe sehr nah. Auch wenn Spitzbergen der Hoheit des Norwegischen Königreichs obliegt, haben seit dem Svalbard-Vertrag von 1920 auch andere Staaten Rechte an der Inselgruppe. Da die Geschwindigkeitsbegrenzung für Autos bei 30km/h liegt, werden die meisten Transporte und Erledigungen im Winter mit einem Schneemobil und im Sommer mit Schiffen oder Schnellbooten unternommen. Nach so vielen interessanten Informationen könnte man die Nordlichter schon fast vergessen haben. Durch den hohen Breitengrad und täglich 24 Stunden Dunkelheit zwischen November und Februar ist Spitzbergen eines der besten Reiseziele zur Beobachtung der Nordlichter.*

**Svalbard**

There can't be a better place than Svalbard to have you say, "I've nearly been to the end of the World" and to combine this with observing the Northern Lights with a very limited number of people. If you thought that we have taken you too far up north while talking about Tromso, located at 69°N latitude, you have to note that its only city, Longyearbyen is located at 78°N latitude. Even though this region where the population of polar bears equals almost to the human population of 2,500 is under the suzerainty of the Kingdom of Norway, the Svalbard Treaty signed in 1920 gives lots of other states several rights on the island. Considering that the roads you can drive a car through are limited to 30 kilometers, the transportation is carried out predominantly with snow mobiles in the winter and canoes, boats and speed boats in the summer. You might have already forgotten about the Northern Lights. That said due to its location at 78°N latitude, experiencing darkness for 24 hours from November to February, Svalbard is one of the best destinations to observe Northern Lights.



GettyImages / jonathan nackstrand

Shutterstock / Noel_Banza

# Für Entdecker reserviert.

Sehnsucht ✈ Sonne
nonstop ab
65,99* €
*Oneway-Flüge, alles inklusive.
z. B. Antalya, Izmir,
Fuerteventura etc.

sunexpress.com

SunExpress

## İzlanda

Ünü artık İskandinavya'nın önüne geçmiş Atlantik Okyanusu'nun bu mütevazı ada ülkesi Kuzey Işıkları temalı seyahetlerin en yoğun yapıldığı noktalardan. Işıkların bazı yıllarda ağustosta dahi görülebildiği İzlanda birçok film ve diziye de ev sahipliği yapacak derecede büyüleyici bir doğaya sahip. Siyah kumsallardan buzullara, hiç bitmeyecek sandığınız bomboş alanlara kadar birbirinden özel güzellikleriyle İzlanda, Kuzey Işıkları deneyimi, şelaleleri, zaman zaman aktifleşen yanardağları ve 122.000 kişilik nüfusuyla Avrupa'nın en stil sahibi başkentlerinden Reykjavik ile sizi her açıdan memnun edecek. En bilineni Blue Lagoon olmakla birlikte doğal termal havuzları da İzlanda seyahatlerinin olmazsa olmazlarından. Bu havuzlar araba yolculuğunuz boyunca sizi hemen her köşebaşında selamlayıp çağıracak. Sizi diğer rotalarla o kadar kuzeye çıkardık ki, İzlanda aralarında 64° enlem konumuyla neredeyse bir güney bölgesi gibi kaldı. Öyle ki, 78° enlemde konuşlanan Svalbard'ın halkı kimi zaman İzlanda'nın çok sıcak olmasından bile şikâyet edebiliyor!

## Island

*Diese urige Insel im Atlantik macht sich die Beliebtheit der Nordlichter im Vergleich zu seinen skandinavischen Nachbarländern am meisten zu eigen. Hier können Gäste Aurora Borealis sogar im August zu Gesicht bekommen. Die Naturlandschaft Islands diente schon vielen Filmen und Fernsehserien als Kulisse. Neben schwarzen Stränden, Gletschern und den großen Flächen unbewohnter Natur lassen sich hier natürlich Nordlichter beobachten und aktive Vulkane hautnah erleben. Außerdem gilt die Hauptstadt Reykjavik mit 122.000 Einwohnern als eine der angesagtesten Städte Europas. Die Blaue Lagune ist ein berühmtes Thermalbad mit natürlichen Quellen – eine Touristenattraktion, die auf keinen Fall verpasst werden sollte. Im Vergleich zu den anderen vorgestellten Regionen liegt Island mit einem Breitengrad von 64° schon fast im Süden – so weit im Süden, dass es mitunter heißt, den Bewohnern Spitzbergens werde es dort schnell zu warm.*

## Iceland

This unsophisticated island country of the Atlantic Ocean whose fame has extended beyond Scandinavia, is one of the destinations that gets its lion's share from the Northern Lights themed tours. Iceland where the Northern Lights can even be observed in August has a nature that can be the backdrop of many movies and TV series. With its black beaches to its glaciers, having stark areas that extend as far as the eye can see, Iceland - along with the chance to observe Northern Lights, experience its waterfalls, and its volcanoes that become active every now and then - will also please you with its capital, Reykjavik deemed to be one of the most stylish of European capitals with a population of 122.000. Considering that the most well-known is Blue Lagoon, its natural thermal pools will be awaiting you at every corner as the absolute must see of road trips of Iceland tours. We have taken you so far up north with the other destinations we have covered that the location of Iceland at 64°N latitude feels like a region of the south. Such that, the people of Svalbard located at 78°N latitude can at times complain that Iceland is too hot!

# Sitzheizung.

Sehnsucht ✈ Sonne
nonstop ab

**65,99 €***

*Oneway-Flüge, alles inklusive.
z. B. Antalya, Izmir,
Fuerteventura etc.

**sunexpress.com**

**SunExpress**

# BİR OTOMOBİLCİNİN HİKÂYESİ

## *Die Geschichte eines Autoliebhabers* | The Story of a Motorist

*Aykut Özdek*

TR Herkes dünyayı gezmek, seçtiği rotada zorlanmadan yol almak ister. İşte o isimlerden biriyle, karşısına ne çıkacağını bilmeden, bir otomobille Türkiye'den yola çıkan ve dünyayı gezen usta gazeteci Okan Altan ile konuştuk.

DE *Jeder möchte die Welt bereisen, am besten ohne jeglichen Zwang und auf selbstgewählten Routen.. Ohne zu wissen, wohin es ihn treiben würde, fuhr dieser Abenteurer in der Türkei los und erkundete die Welt.*

EN Everyone wants to go around the world - with no difficulty, on the course that they have set. Without knowing what he will be facing, he set off from Turkey with an automobile and traveled the whole wide world...



Otomobil kimilerine göre hedeftir, aşktır. İşte bu aşkı hep yaşayan biri var. Yılların eskitemediği tecrübeli gazeteci **Okan Altan.** Ömrünü bu sektöre adamış bir usta. Yurt dışında onlarca lansmana kendisiyle gitme şansı buldum. Otomobile dair bilgisinin yanı sıra yurt dışında üst düzey marka yöneticilerinden gördüğü saygı da beni çok etkiledi. Bu etkileşimi 'çılgın' projeleri ile ülke sınırlarının dışına da taşımayı başardı üstelik. Okan Altan'ın geçmişinden, yazılarından bahsetmeyeceğim; hemen herkes bunları biliyor zaten. Beni ilgilendiren nokta Türkiye'de üretilen bir otomobil ile dünya turu yapması! Önce Türkiye-Avrupa, sonra

*Für manche Menschen ist das Auto der Lebenssinn, ihre große Liebe. Okan Altan, ein talentierter und junggebliebener Journalist, gehört zu jenen Menschen. Er ist einer derjenigen, der einen großen Teil seiner Lebenszeit der Autoleidenschaft widmet. Ich hatte die Chance ihn schon einige Male zu offiziellen Markteinführungen ins Ausland zu begleiten. Was mich jedes Mal am meisten beeindruckt hat, war neben seinem großen Wissen über Autos, der Respekt, der ihm seitens der Hersteller entgegengebracht wurde. Altan trägt dieses Miteinander auch in seinen verrückten Projekten über die Landesgrenzen hinaus. Im Interview wird es aber nicht um die Vergangenheit oder seine Kolumnen gehen,*

Automobiles are an aim,passion for some. There is someone who keeps this passion alive. The experienced journalist that fights against the scythe of time: Okan Altan. He is a master who has given years to this sector. I had the chance to attend many launches abroad. What impresses me the most more than his knowledge of cars, is the respect auto brand executives always show him. He is someone who managed to take this interaction beyond the borders of the country with his crazy projects. I will not be talking about Okan Altan's past, the columns he writes etc. What interests me the most, is that he went on a World tour with an automobile manufactured in Turkey! He first set off from Turkey and headed over to Europe, then setting off once again from Turkey he went to the U.S.A. and at last setting off from Turkey he ended

Türkiye-Amerika ve en son Türkiye'de başlayıp Türkiye'de bitirdiği bir dünya turu. Bunu Bursa'da üretilen Fiat Egea ile gerçekleştirdi. Türk işçisinin ürettiği Fiat Egea'yı, Bursa'daki fabrikada banttan iner inmez aldı ve direksiyon başına geçti. Yanında bu büyük hareketin hikâyesini çekmek için fotoğrafçı Savaş Yılmaz vardı sadece. 133 günde 24.000 km yol yaptı. 22 ülke geçti ve 122 şehirde mola verdi. Toplam 1,7 ton yakıt harcadı.

**Bu nasıl bir 'delilik' böyle! Bize öncelikle bunu tarif edebilir misiniz?**
Evet, otomobilleri ve dünyanın farklı renklerdeki yollarını deli gibi seviyorum.

**Kuzey Yarımküre'de 41 bin km'lik bir çizgi oluşturduğunuz bu yolculukta en çok korktuğunuz yer neresi oldu?**
Güney Moldova'dan Ukrayna'ya geçerken karşılaştığımız askerî hareketlilik tedirgin etmişti. Fakat asıl belalı yollar Meksika'daydı!

Gündüz ağır silahlı komandolarla dolu pikapların sürekli devriye gezmesi, geceleri de federal polislerin kaçakçıları hemen önümüzde vurmaları oldukça korkutucuydu. Herkesin çekindiği Doğu Sibirya ise sakin yollara sahip güzergâhımız oldu.

**En etkilendiğiniz güzergâh hangisiydi?**
Moğolistan'ın kuzeyinden geçerken, Rusya'nın yemyeşil ormanlarının bittiği noktada kıraç Moğol topraklarının başlaması, o sınır çizgisinin neden oradan çekildiğinin cevabı idi. İşte o bölge ve doğusundaki Mançurya, bir doğa harikası.

**Bu yolculukta başınıza gelen en ilginç olay neydi?**
Tokyo'daki Zojoji Tapınağı'na fotoğraflarını

*wir sprechen über seine Weltreise mit einem Auto, das in der Türkei gebaut wurde. Seine Reise begann zunächst mit einer Fahrt aus der Türkei Richtung Europa, danach machte er sich auf den Weg in die USA, und im letzten Abschnitt lagen Start und Ziel wieder in der Türkei. All diese Reisen machte er mit einem in Bursa produzierten Fiat Egea. Okan Altan hatte das Auto direkt aus der Fabrik abgeholt und sich sofort hinters Steuer gesetzt. Lediglich der Fotograf Savas Yilmaz begleitete ihn, um das Abenteuer zu dokumentieren. Okan Altan ließ in 133 Tagen ungefähr 24.000 Kilometer hinter sich. Dabei durchquerte er 22 verschiedene Länder und machte Halt in 122 Städten. Ganze 1,7 Tonnen Treibstoff wurden auf dieser Reise verbraucht. Zeit für ein Kurzinterview mit der SunTimes-Redaktion.*

**Sie sind verrückt!**
*Ja, ich liebe Autos und die vielen bunten Straßen dieser Welt wie verrückt.*

**Welcher Ort hat Ihnen am meisten Angst gemacht auf Ihrer 41.000 Kilometer langen Reise durch die nördliche Hemisphäre?**
*Am ungemütlichsten war wohl der Weg vom Süden Moldawiens in Richtung Ukraine, wo es viele Truppenbewegungen gab. Aber die schwierigsten Wege führten uns durch Mexiko. Schwer gepanzerte Pick-ups haben sogar tagsüber die Straßen patrouilliert, da wird einem etwas mulmig. Nachts nahm die Bundespolizei Schmugglerbanden direkt vor unserer Nase hoch. Vor dem Osten Sibiriens hat ja gewöhnlich jeder Angst. Interessanterweise war unsere Fahrt dort am entspanntesten.*

**Welche Reiseroute hat Sie am meisten beeindruckt?**
*Wenn man den Norden der Mongolei durchquert und an den Punkt gelangt, wo das üppige Grün sich langsam zur trockenen mongolischen Steppe verändert, versteht*

his world tour in Turkey. He made this tour with the Fiat Egea produced in Bursa. He took the Fiat Egea manufactured by Turkish blue collars, just as it came off the conveyor belt and got behind the wheel alone. He only took photographer Savaş Yılmaz to document the story of this great adventure with him. He blazed a trail of 24.000 kilometers in 133 days. He passed 22 countries and stopped over at 122 cities. He burned 1.7 tons of fuel in total. I asked him a few questions. Let's start our mini interview.

**You're crazy!**
Yes, I love automobiles and the varicolored roads of the world like crazy.

**On this journey that you blazed a trail of 41,000 kilometers over the Northern hemisphere which place scared you the most?**
While we were passing over to Ukraine from the South of Moldova the military activity made us uneasy. But the real troublesome roads were at Mexico! It was pretty scary to see pick-ups full of commandos carrying heavy armor patrolling the streets in the light of day the whole time, and the federal police officers hunting down smugglers right before our eyes at night. East of Siberia that everyone is intimidated by, was actually where we trailed the most relaxed roads.

**Which itinerary impressed you the most?**
Passing through to the North of Mongolia, the point where the lush green forests end and the barren Mongolian steppes start was the answer as to why the border was drawn over that line. That region and Manchuria to its east are nature's wonders.

çekebilmek için aracımızı sokmak isterken, siyah gözlüklü ve takım elbiseli adamlar bize yardımcı olup binaların arasından geçen gizli bir yol gösterdi. Oysa 20 metre ötemizde, tapınağın içinde Japonya İmparatoru Akihito varmış. Aralarından geçip arka tarafa çıkmamıza yardım edenler de onun korumalarıymış.

**Dünya turunuz sırasında Fiat Egea en çok hangi ülkede dikkat çekti? Otomobile dair ne tür sorularla karşılaştınız?**

Japonya ve Meksika'da... Geçtiğimiz otoyollar boyunca telefonlarını çıkarıp araçlarının içinden fotoğraf çekmeye çalışanlar bile oldu. Otomobilimiz onların da hayranlığını kazandı. Tabii, üzerinde "world tour" yazıyordu; bunun da payı olmalı... Mola verdiğimiz yerlerde da hayran bakışlarla, büyük ilgi duyanlarla karşılaşıp onlara Egea'nın Türkiye'de üretildiğini, onunla Sibirya'yı geçtiğimizi anlatıyorduk. Şaşkınlıklarını ve hayranlıklarını açıkça dile getiriyorlardı.

**Türk otomotiv sektörünün elçiliğini de yapıyorsunuz bir anlamda bence ve çok ciddi bir kitleye de ulaştınız... Bu konuda neler söylemek istersiniz?**

İzlenme oranımız 1 milyona, erişim de 2,5 milyonun üzerine çıkmıştı bu yolculuğu tamamladığımızda. Amacımız; yerli bir otomobilin servis ve destek almadan, dünyanın en zorlu yollarında takılmadan, hiçbir sorun yaşamadan ilerleyebildiğini kanıtlamaktı. Bunu başardık!

*man, warum die Grenze dort entlang läuft. Diese Region und der Osten der Mandschurei sind wahre Wunder der Natur.*

**Was war der absurdeste Moment während der Reise?**

*Das war in Japan. Wir waren gerade dabei, den Zojoji-Tempel in Tokio zu betreten, als einige in schwarz gekleidete Männer auf uns zukamen. Sie wollten uns helfen und zeigten uns einen geheimen Weg zwischen den Gebäuden. Später erfuhren wir, dass der japanische Kaiser nur 20 Meter entfernt von uns auch den Tempel besucht hatte, und die Männer, die uns zwischen den Gebäuden vorbeiführten, Teil seiner Leibwache waren.*

**Wo bekam auf dieser Weltreise der Fiat Egea die meiste Aufmerksamkeit? Und an welcher Stelle wurde es problematisch?**

*Die meiste Aufmerksamkeit bekam das Auto in Japan und Mexiko. Die Menschen zückten ihre Handys auf der Straße, um das Auto zu fotografieren. Vielleicht lag es aber auch an dem „Welttour"-Logo auf dem Auto, das für Aufmerksamkeit sorgte. Jeder, der hörte, dass der Fiat Egea in der Türkei hergestellt wurde und wir mit dem Auto problemlos durch Sibirien gekommen sind, war sichtlich erstaunt.*

**Sie stellen so etwas wie den Botschafter der türkischen Automobilindustrie dar und haben bestimmt eine beeindruckende Zahl an Menschen erreicht!**

*Ich bin mir bei diesen Fachausdrücken nicht ganz sicher, aber was wir im Laufe der Tour erreicht haben, sind über 1 Millionen Views und 2,5 Millionen Interaktionen. Unser Ziel war es,*

**What's the most absurd thing you experienced on this journey?**

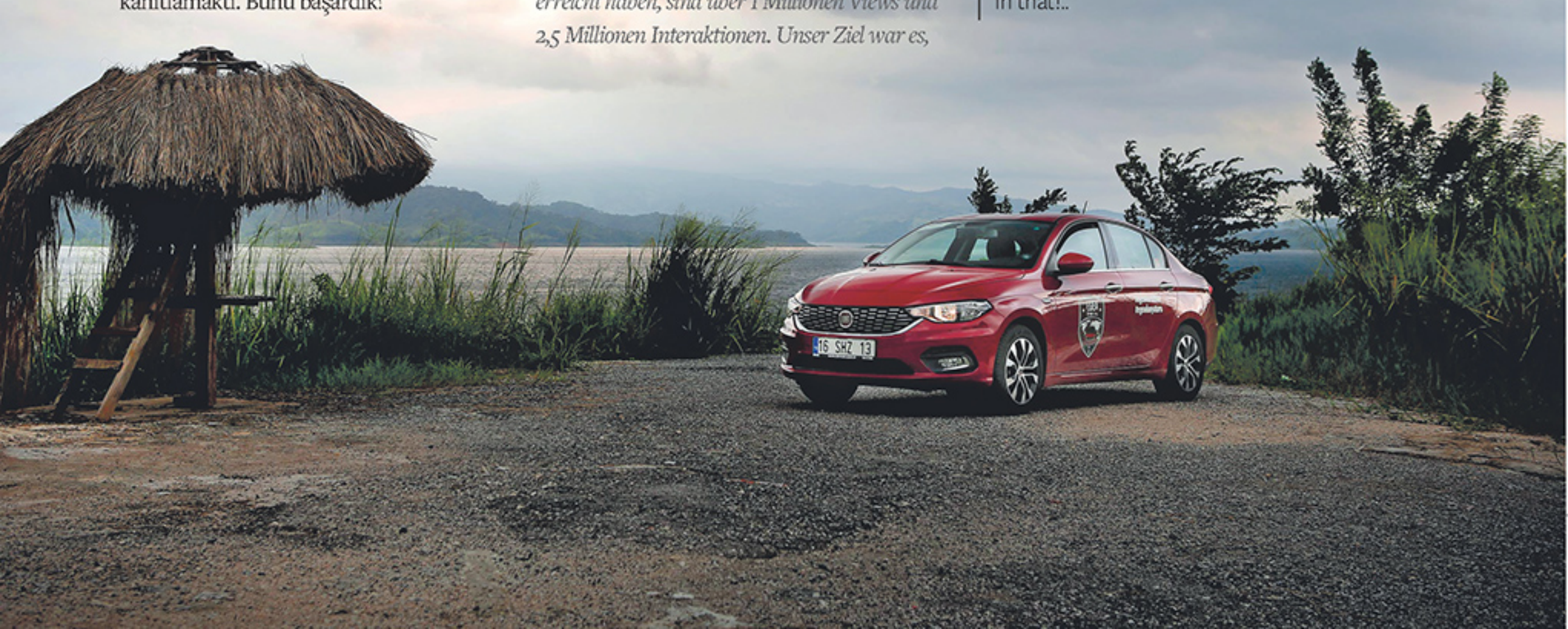
In Japan, while we were trying to enter into the Zojoji temple at Tokyo, man in black helped us and showed us a secret path between the buildings. We later learned that the Japanese Emperor Akihito was just 20 meters away from us, visiting the temple. And the man in black who helped us to pass between those buildings and get to the back were his securities.

**On this world tour in which country Fiat Egea drew the most interest in and what kinds of problems did you have to face?**

In Japan and Mexico. Even when going on the highways, people were taking their mobile phones out and trying to take shots. Of course, there was the "world tour" logo over the car, maybe which was why. At the places that we stopped by, when we said that Egea was produced in Turkey and we passed through Siberia without any damages, they were really taken by surprise.

**I think you have acted as the ambassador for the Turkish Automotive Sector. You must have reached a remarkable mass of people.**

I really don't know these terms, however we had 1 million views and over 2.5 million access when the tour was over. Our aim was to prove that a domestically manufactured automobile can go around the world uninterruptedly without getting messed up on the most challenging roads without the need of getting service or support. We succeeded in that!..



**İhracat kalemleri arasında otomobil ilk sırada. Türk insanı da otomobili seviyor. Geçtiğimiz yıl tanıtımı yapılan otomobil sizi heyecanlandırdı mı?**
Yeni otomobil başlığı çok zor bir konu. "Bizim otomobilimiz"in olmasını en çok isteyenlerden biri de benim. Bununla birlikte, Türkiye'deki tedarikçilerden alınacak parçaların iyi bir tasarımın içine konması ile bitecek bir süreç değil bu. Yeni fikirler üretmek lazım. Araç aboneliği, paylaşım, bireysel leasing gibi yeni pazarlama stratejilerinin yanı sıra bağlanabilirlik, otopilot ve çevreci enerji kaynakları gibi en yeni seçeneklerin hazır edilebilmesi lazım.

**Peki bundan sonra ne tür bir 'çılgınlık' yapacaksınız? Şakayla karışık sorayım: Otomobille Ay'a gitmek örneğin... Ne dersiniz?**
Çılgınlık değil aslında. Çok iyi bir araştırma, planlama ve hazırlık ile dünyada gidilmeyecek yer yok. O yüzden de "sky is the limit" sloganı için yerimizde durmayacağız. Modifiyeli bir araçla değil standart bir otomobille, başkalarınca cesaret bile edilemeyen en inanılmaz hedeflere erişmek... Amacımız bu olmalı! Tüm dünyaya ihraç edilen Egea'nın dünyanın etrafında tam tur dönmüş olması zaman ve hasarsızlık anlamında uluslararası bir yankı uyandırdı. Şaşırtmaya devam etmek, hayranlıklarını daha da büyütmek adına, yerli üretim bir otomobil ile son derece zorlu yeni bir nokta için çalışmaya başladım. Umarım başarırız...

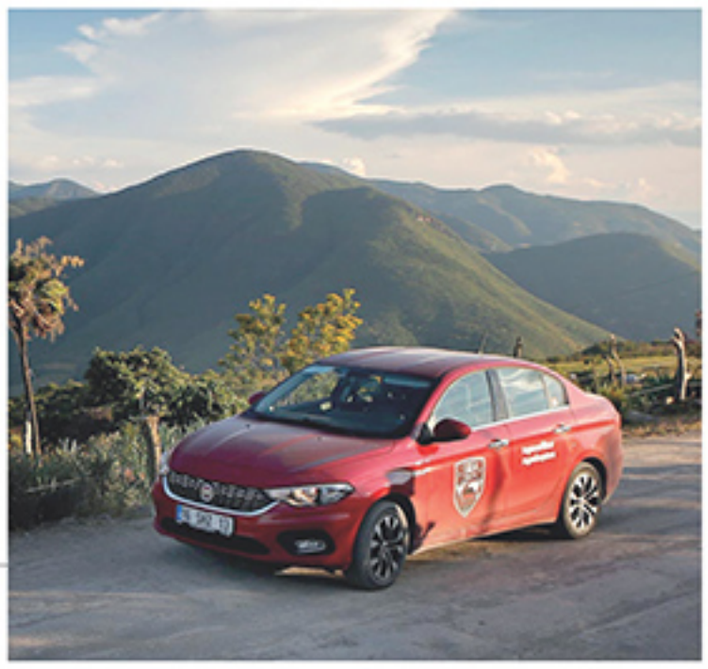
*zu beweisen, dass ein in der Türkei hergestelltes Auto eine sehr lange Fahrt mit schwierigen Straßen hinter sich bringen kann, ohne auf der Strecke zu bleiben. Das haben wir geschafft!*

**Eine Frage zum Automobilsektor: Die Branche ist führend in Sachen Export. Und die türkische Bevölkerung liebt Autos. Hat das Werben für das in der Heimat hergestellte Auto in Ihnen eine Art Hoffnung geweckt?**
*Das „Heimatauto" als solches ist ein schwieriges Thema. Ich gehöre selbstredend zu denen, die sehr gerne eine „eigene Automarke" hätten. Dazu gehört nicht nur, die Einzelteile von türkischen Herstellern zu beziehen und ein gutes Design zu haben. Wir brauchen frische Ideen, neue Marketingstrategien wie Abonnements, Carsharing, individuelles Leasing und neueste Technik wie Konnektivität, autonomes Fahren und umweltfreundliche Ressourcen.*

**Zum Schluss möchte ich gerne wissen, was Sie noch für verrückte Projekte im Sinn haben. Man sagt ja, der Himmel sei die Grenze zum Irdischen. Also werden Sie wahrscheinlich mit dem Auto zum Mond fahren?**
*Was ich mache sind keine Verrücktheiten. Es gibt keinen Ort auf der Welt, den man mit einem guten Überblick, einer strikten Planung und Vorbereitung nicht erreichen könnte. Deshalb wird das nächste Projekt unter dem Motto „Der Himmel zieht die Grenze" stehen. Am wichtigsten an dem Projekt ist, dass die Reise mit einem normalen und nicht modifizierten Auto stattfinden wird. Dass das Fiat Egea Modell es einmal komplett um die Welt geschafft hat, ohne Schaden zu nehmen, hat viele Menschen erstaunt. Um weiterhin Menschen zum Staunen zu bringen, habe ich mir eine neue, noch extremere Reiseroute ausgedacht. Ich hoffe, dass es uns gelingen wird, auch diese Strecke zu bezwingen.*

**I would like to ask you a question about the sector. The sector ranks first in exports. And Turkish people like automobiles. Did the domestic automobile promoted last year stir excitement in you?**
Domestic Automobile as a cap, is a difficult one. I'm, of course, among those who really want us to have "our own automobile brand". It is not just a matter of getting the spare parts from suppliers in Turkey and filling in a good design, it does not end there. We need new ideas. Along with new marketing strategies like vehicle subscription, share, individual leasing, the newest options like connectivity, autopilot and environmentalist energy resources should come into play.

**Finally, what other crazes will you be embarking on? They say the sky is the limit, so you need to go to the Moon with a car, I guess...**
It's not craziness though. Through a well-made survey, planning and preparation there is no place one cannot go with automobiles. That's why, we will be making headway with the "sky is the limit" slogan. What matters the most, is to achieve what others cannot venture with a standard automobile not a modified vehicle. As an automobile exported to the whole wide world, the fact that Egea went all around it became a hot topic in terms of damage freeness and therefore the time it made to complete the tour. People were surprised! In order to continue surprising them, I, once again, started working on a new and extremely challenging route with a domestically manufactured car. I hope that we can succeed in making it...



DE *Winter in seiner extremsten Form*

EN The Most "Extreme" State of Winter

Umut Deniz Elçi

Shutterstock / crazymedia

# ثلوج

TR Bembeyaz kar örtüsü herkesin uykusunu getirmiyor. En zor şartlarda kendini sınamayı seven macera tutkunları soluğu karlı tepelerde alıyor. Hayatın donduğu buz gibi dağlar ekstrem sporlarla adeta canlanıyor.

DE *Nicht jeder fällt bei dem Anblick einer weißen Schneedecke in den Winterschlaf. Es gibt Abenteurer, die sich über anspruchsvolle Witterungsbedingungen freuen. In den Bergen, wo alles Leben zu Eis gefriert, finden Extremsportler den ultimativen Kick.*

EN The chalk white canopy formed by snow does not make everyone sleepy. Adventure seekers that want to try themselves in the most challenging of circumstances, get to the snow covered hills in no time flat. The ice cold mountains where life freezes simply come to life with extreme sports.

*Mit Einzug des Winters verbreitet sich vielerorts Ruhe. Die Bäume verlieren ihr Laub, viele Tiere halten ihren Winterschlaf, und es beginnt das Warten auf die warme Jahreszeit. Bei vielen legt ihr Abenteuergeist eine Ruhepause ein. Nicht jedoch bei Extremsportfans, deren Hochsaison jetzt beginnt! Sie warten das ganze Jahr darauf, die Berge zu ihrer Spielwiese zu machen. Wetterbedingungen, die das alltägliche Leben eher erschweren, sind für den winterlichen Extremsport ein absolutes Muss. Snowkiting in verschneiten Landschaften, Klettern an steilen, vereisten Berghängen, Wettrennen mit Motorschlitten im Hochschnee – das sind nur einige der Herausforderungen, wie sie Extremsportler lieben. Wer seinen Adrenalinpegel hochfahren will, ohne zu frieren, für den sind diese Wintersportarten genau das Richtige. Die Türkei mit ihren hohen, verschneiten Bergen ist für sie ein ideales Reiseziel. Skigebiete mit atemberaubenden Pisten und Wintersportfestivals bieten alles, was Sportlerherzen höher schlagen lässt. Auch der Extremsport kommt dabei nicht zu kurz. Die Sun-Times-Redaktion hat ein paar Ideen vorbereitet, wie sich Adrenalin in Wallung bringen und eine aufregend neue Seite des Wintersports kennenlernen lässt.*

Kışın gelmesiyle beraber Kuzey Yarımküre'ye tam bir dinginlik hâkim oluyor. Hayvanlar kışı geçirmek için inlerine çekilirken, sonbaharda yaprak dökmüş ağaçlar belki de üşüyerek yazı beklemeye başlıyor. Bazıları maceracı ruhunu naftalinleyip sandığa kaldırsa da eğlence "kış canavarları" için kıvamını tam da o günlerde buluyor. Ekstrem kış sporu tutkunları dağlarda ve tepelerde karın çoğalmasıyla beraber hayal ettikleri oyun alanına da kavuşmuş oluyor.

Günlük hayatı zorlaştıran koşullar, ekstrem spor branşlarındaki kış sporcularının olmazsa olmazı. Zorlu disiplinleri bir adım ileri taşıyan bu sporcular buzun üzerinde uçurtmayla süzülüyor, dimdik ve buzla kaplanmış sarp kayalara tırmanıyor, son derece yüksek hızlara çıkan motorlarla karlı tepelerde yarışıyor. Eğer siz de kış günlerinde adrenalini tüm vücudunuzda hissetmek ve bir an bile üşümemek istiyorsanız ekstrem kış sporları tam size göre.

Kar alan yüksek dağları ve spora uygun pistleriyle Türkiye adeta bir kar cenneti, sayısız kış sporları festivalinin gerçekleştiği kayak alanları ve yüksek dağlarıyla her çeşit kış sporunun yapılmasına imkân sağlıyor. Kayak merkezleri aynı zamanda pek çok ekstrem spor için gerekli olan altyapı donanımlarını da bünyesinde bulunduruyor. İşte kış sporlarında çıtayı yükseltmek isteyenlerin denemesi gereken, yürek hoplatacak disiplinlerden bazıları:

With the coming of winter, a down right tranquility gets the better of the Northern Hemisphere. While animals draw back into their lairs to spend the winter, trees let go off their leaves and start to wait for summer to come. Even though some shelve their adventurous spirits, the fun is just about to start for winter monsters. The extreme sports lovers looking forward to winter, get the playground that they were dreaming of when the snow increases over the mountains and hills.

The conditions that complicate the daily life, are an absolute must for those extreme sports lovers interested in winter sports. These sports people who take challenging disciplines a step further, glide over the ice with kites, climb to bolt upright and ice covered rock faces, compete over the snowy hills with engines that can really hit up to the highest speed. If you would like to feel the adrenaline rush in the days of winter, but not feel the cold even for an instant, extreme sports is just your cup of tea. With its snowy, high mountains and ski tracks fit for sports, Turkey is almost a winter haven. It provides the chance to perform all kinds of winter sports with its ski tracks and high mountains where innumerable winter sports fests are held. Ski resorts also have the required infrastructure for most of the extreme sports. Here are some of the disciplines that would thrill you into bits and those who'd like to take the stakes up a notch when it comes to winter sports should give these a try:

## Kayada Değil Buzda Tırmanış

TR Eğer tırmanmanın zor olduğunu düşünüyorsanız, bunu bir de buzda deneyin. Kaygan zeminde tutuş sağlayan özel kramponlar, kazmalar ve kıyafetlerle yapılan buz tırmanışında teknik, güç, dikkat ve adrenalin bir arada. Buzun oluşturduğu hareketli, zorlu ve tahmin edilemez zeminde yapılan bu "dikey" sporda başarılı olmak disiplin ve teknik beceri gerektiriyor. Buz tırmanışı hem zihninizi hem de fiziksel dayanıklılığınızı test etmeniz için mükemmel bir ortam sağlıyor. Genellikle donmuş şelalelerde ya da üstünden su akan kayalıklarda yapılan bu sporda, insana ilk bakışta imkânsız gelen hareketler tırmanıcılar tarafından ustalıkla icra ediliyor. Türkiye'de her yıl uluslararası katılımla buz tırmanış festivalleri düzenleniyor. Erzurum'da Uzundere ve Rize'de Kaçkarlar buz tırmanışı yapmak isteyenlerin gözde mekânlarından.

## *Immer Am Eis Entlang*

DE *Wer bisher dachte, Klettern an einem Felsen sei schwierig, sollte zum Vergleich Eisklettern ausprobieren. Mit speziellen Steigeisen und Eishacken bahnen sich Eiskletterer hochkonzentriert ihren Weg. Diese komplexe Sportart ist eine Kombination aus Technik, Stärke, Aufmerksamkeit und Adrenalin. Um die verschiedenen und unvorhersehbaren Eisformationen erfolgreich erklimmen zu können, braucht es bei diesem Vertikalsport viel Disziplin und technisches Geschick. Es ist die perfekte Herausforderung, um nicht nur körperliches, sondern auch mentales Leistungsvermögen mit neuen Herausforderungen auf die Probe zu stellen. Die Eisformationen bilden sich entweder aus gefrorenen Wasserfällen oder auf Felsen, an denen Wasser herunterfließt. Es braucht viel Expertise, um die scheinbar unmöglichen Pässe hinauf zu klettern. In der Türkei finden jedes Jahr internationale Festivals rund ums Eisklettern statt. Die Hotspots befinden sich in Uzundere in Erzurum und Kackarlar in Rize.*

## It's Not Rock But Ice Climbing

EN If you think that climbing is difficult, try ice climbing. Performed by using special crampons that provide grip over ice, ice axes and outfits, ice climbing is a mixture of technique, power, attention and adrenaline. To be successful at this "vertical" sport performed over the shifting, challenging and unpredictable ice covered grounds requires discipline and technical skills. Ice climbing provides the perfect environment for you to test both your mental and physical endurance. This sport is generally performed over frozen waterfalls or rock formations that have water running over them; moves that seem impossible to make at a glance can be executed by climbers with expertise. Each year, international ice climbing fests are held in Turkey. Uzundere in Erzurum and Kaçkarlar in Rize are among the hot spots for ice climbers.

© Shutterstock / Taras Kushnir

© Shutterstock / crazymedia

## Karda Hız da Yapılır

TR Snocross olarak da bilinen kar motosikleti hız tutkunlarının birinci tercihi. Karda kaymak için özel olarak hazırlanmış paletli kar motosikletleriyle yapılan snocross sporunda hızınız saatte 100 kilometreye kadar çıkabiliyor. Genellikle 10 ya da 20 derecelik bir eğime sahip pistlerde yapılan snocross'ta atlayışlar 9 metrenin üstünde bir yükseklikten yapılıyor; bu da izleyicilerin korkuyla iç içe bir hayranlık duymalarını sağlıyor. Spor pistlerinde tümsekler, yığma kar ile oluşturulmuş virajlar ve engeller var. Tüm dikkatinizi sürüşe vermeniz gereken snocross'ta gözünüzü bir an bile yoldan ayırmayacaksınız. Türkiye'deki büyük kayak merkezlerinin çoğunda hem yeni başlayanlar hem de ustalar için her zorluk derecesine uygun snocross pisti bulmak mümkün.

## *Über den Schnee rasen*

DE *Der Motorschlitten, auch Snocross genannt, ist bei Speed-Freaks sehr beliebt. Der Schlitten wurde extra für den winterlichen Extremsport entworfen und schafft bis zu 100km/h. Meist weist der Abhang, der befahren wird, ein Gefälle von 10 bis 20 Grad auf. Mutige wagen mit dem Snocross bis zu neun Meter hohe Sprünge. Auf den verschneiten Pisten finden sich unerwartete Unebenheiten und Wendungen, sodass die Fahrt auf dem Snocross höchste Konzentration erfordert. In den türkischen Skigebieten gibt es Abfahrten für alle Niveaus vom Anfänger bis zum Profi.*

## Speeding Over Snow

EN The snow mobile known as the Snocross is the first choice of speed freaks. In the snocross sport, you can speed up to 100 kilometers with paletted snow mobiles specifically designed to glide over ice. Generally performed over tracks that have an inclination of 10 to 20 degrees, in snocross the jumps that thrill one to bits can reach heights of 9 meters. There are bumps, turns and blockages made out of built-up snow on the tracks. At snocross where you have to give your undivided attention to the ride, you will have to keep an eye on the track at all times. There are snocross tracks of all levels catering to the skills of both novices and masters in almost all the big ski resorts in Turkey.

© Shutterstock/VVKSAM

© Shutterstock/Marcel Jancovic

© Shutterstock/Taylor Jackson

## Buz Üstünde Süzülmek

TR Çocukken saatler harcayıp hazırladığınız uçurtmalarınızı hatırlıyor musunuz? Gökyüzünde süzülürken sizi nasıl çektiklerini?.. Şimdi altınızda bir kayak olduğunu hayal edin. Hepsi bu! Karlı tepelerden süzülmek için ihtiyacınız olan her şey hazır!
Su üstünde uçurtmayla sörf yapan, havada taklalar atan deniz şortlu sporcuları görmüşsünüzdür. Snowkite ise bu sporu kar üstüne taşıyor.

## *Über das Eis segeln*

DE *Viele kennen das Gefühl vom Drachensteigen, wenn der Wind einen immer ein bisschen weiter mit in seine Richtung zieht. Wie wäre es wohl, jetzt mit Skiern an den Füßen über den Schnee zu gleiten? Genau das passiert beim Snowkiting über verschneite Hügel. Sofort hat man Eindrücke von Kitesurfern vor Augen, die in ihren bunten Shorts die wildesten Sprünge auf dem Wasser wagen. Snowkiting bringt diese Sportart vom Wasser auf den Berg. Der Sport ist leicht zu*

## Gliding Over Ice

EN Do you remember the kites we used to spend hours preparing when we were children? How they dragged us while they were floating in the skies... Just think that you have a ski underneath you. You have everything ready to glide down snowy slopes!
You must have seen those kitesurfing over the water, and those sportsmen cartwheeling in air with their sea shorts. Snowkite brings this sport over

Shutterstock / crazymedia

Shutterstock / Parilov

Başlangıç aşamasındakiler ya da ilk kez denemek isteyenler için de karda durmak suda durmaktan çok daha kolay olduğu için snowkite mükemmel bir seçim. Başlangıç seviyesindeki pistlerde sadece 5-6 saatlik bir eğitim ile kayabilir, rüzgârı sürmeye başladıktan sonra havada taklalar atabilirsiniz. Uludağ ve Eren Dağı'nda da yapılan spor için en çok tercih edilen yerler arasında Erciyes bölgesi başı çekiyor.

*erlernen, und daher gut geeignet für Neulinge – nicht nur weil der Schnee im Gegensatz zum Wasser einen festen Untergrund bietet, auf dem der Sportler stehen kann. Nach nur fünf bis sechs Stunden Training lässt sich mit dem Snowkite eine einfache Piste befahren. Sobald man mit dem Wind richtig umzugehen weiß, stehen die ersten Sprünge und Tricks auf dem Programm. In der Türkei wird dieser Sport vor allem am Uludag, am Eren-Berg und am Erciyes angeboten.*

ice. Snowkite is the perfect choice, for novices and those who'd like to try it for the first time, since staying over snow is easier than staying over water. With just a 5-6 hours training you can glide over beginners' tracks, and when you learn to ride the wind, you can turn cartwheels in the air. The is sport is generally practiced at Uludağ and Mount Eren, but Mount Erciyes takes the lead among the most preferred places for this sport.

# Dein Flug. Deine Wahl.

## Senin uçuşun. Senin seçimin.

## *Your flight. Your choice.*

**SunFares – unsere passgenauen Flugtarife.**
**Du entscheidest: Wunschsitzplatz, mehr Beinfreiheit, mehr Gepäck oder freie Menüwahl an Bord.**
**Wähle SunEco, SunClassic oder SunPremium und mach unseren Flug zu deinem.**

**SunFares – herkese uygun uçuş paketleri.**
Karar senin: İstediğin koltuk, geniş diz mesafesi, daha fazla bagaj hakkı veya özel menü seçimi.
SunEco, SunClassic ve SunPremium arasından bir seçim yap, uçuşunu ihtiyaçlarına özel tasarla.

***SunFares – our fares specified for your needs.***
*The choice is yours: Your desired seat, more leg room, more luggage or free choice of on board menu.*
*Choose SunEco, SunClassic or SunPremium and make our flight to your individual flight.*

**sunexpress.com**

**SunExpress**

# Guide

Marmara, Ege ve Akdeniz
Bölgesi'nden otel ve spa'lar
*Hotels und Spas in der Region Marmara,*
*an der Ägäis und am Mittelmeer*
Hotels and spas from the Marmara,
Aegean and Mediterranean regions

Marmara Bölgesi | Marmara Region

## Ramada Plaza İstanbul Asia Aiport

Beş yıldızlı 184 deluxe odası ve dünya mutfağının seçkin lezzetleriyle Executive Lounge ve Mimoza Restaurantı. 3000 m² alana kurulu, bay ve bayan misafirlerimiz için ayrı alanlarda konumlanmış; buhar banyosu ve saunasıyla Lotus Spa Fitness. İş ve sosyal hayatın ihtiyaç duyduğu, tüm beklentilerin ötesinde son teknoloji ekipmanlarla donanmış farklı büyüklüklerde 10 adet toplantı ve ziyafet salonu.

*184 Deluxe-Fünf-Sterne-Zimmer, eine Executive Lounge und das Mimosa Restaurant mit exklusiven Genüssen internationaler Küche.*
*Auf einer Fläche von 3.000 Quadratmetern bietet das Lotus Spa Fitness Dampfbad und Sauna sowie getrennte Bereiche für männliche und weibliche Gäste. Zehn Konferenz- und Festsäle in verschiedenen Größen mit moderner Ausstattung, die die Anforderungen von Geschäfts- und privaten Anlässen weit übertrifft.*

Its 184 deluxe 5-star rooms and the Executive Lounge and Mimosa Restaurant with exclusive tastes of the World cuisine was built on a 3000 m2 area, with a Steam bath and a sauna in Lotus Spa Fitness that has separate areas for our male and female guests. With 10 meeting and dining halls of different sizes, equipped with state-of-the-art equipment that are beyond all expectations required for your business and social life.

*www.ramadaplazaistanbulasiaairport.com*

## Hotel Suadiye İstanbul Asia

Suadiye sahili ve Bağdat Caddesi'nin kesişiminde yer alan Hotel Suadiye, Anadolu yakasının merkezinde olmanın avantajlarını huzurlu bir ortamla buluşturuyor. Hotel Suadiye'nin konukları ister iş, isterse tatil amacıyla konakladıkları otelde, gitmek istedikleri birçok noktaya uzun mesafeler kat etmeden ulaşabiliyorlar. Evdeki kadar rahat olmanın keyfini çıkarın!

*Dort, wo die Bagdat-Straße und die Küste von Suadiye aufeinander treffen, liegt das Hotel Suadiye. Trotz zentraler Lage auf der anatolischen Seite der Stadt ist die Atmosphäre hier sehr ruhig. Das Hotel eignet sich sowohl für Business-Gäste als auch für Touristen, denn von hier aus sind alle Ziele in der Stadt ohne lange Fahrzeiten zu erreichen. Fühlen Sie sich wie zuhause!*

Located at the junction of the Suadiye coastline and Bağdat Street, Hotel Suadiye blends the advantages of a central location on the Anatolian side and a peaceful atmosphere. Ideal for business or pleasure, Hotel Suadiye's guests can visit anywhere they want in the city without spending too much time on the road. Enjoy the comfort of your home!

*www.hotelsuadiye.com*

*www.vialand.com.tr*

## Vialand Palace Otel

Dünyada bir tema parkı AVM ve gösteri merkeziyle birleştiren ilk alışveriş, eğlence ve yaşam kompleksi Vialand'de yer alan Vialand Palace Hotel, 14.000 metrekarelik alanda, 101 deluxe ve süit odası ve toplantı odalarıyla misafirlerine hizmet veriyor. Vialand Palace Otel, tema parkın hemen yanında, alışveriş ve eğlence alanlarına olan yakınlığı sayesinde misafirlerine konforlu ve keyifli bir şekilde konaklama imkânı sunuyor.

*Das Vialand Palace Hotel ist Teil des Vialand-Komplexes mit großem Themen- und Freizeitpark sowie einer Shopping-Mall. Das Hotel verfügt auf einer Grundfläche von 14.000 Quadratmetern über 101 Deluxe-Zimmer und Suiten sowie zahlreiche Veranstaltungsräume. Selbstverständlich sind alle Attraktionen des Parks nur wenige Gehminuten entfernt und das Hotel ist eine attraktive und unterhaltsame Alternative zu vergleichbaren Häusern.*

Vialand Palace Hotel (located inside Vialand which is the first shopping, amusement and life complex in the world that comprises a theme park, a mall and performance center) serves its customers on a 14,000sqm area with 101 deluxe and suite rooms as well as meeting halls. Thanks to its close proximity to the shopping and amusement area, Vialand Palace Hotel is located right next to a theme park. It's a comfortable and pleasant accommodation alternative.

Ege Bölgesi | Aegean Region

## Amara Sealight Elite Kuşadası

Özel mimari konseptiyle her türlü konforun düşünüldüğü Amara Sealight Elite'in tümü deniz gören 354 select oda, 8 corner suite, 8 junior suite, 16 anaia oda ve 2 major suite'inin yanı sıra; Fratelli La Bufala, Shorba, Wok, La Promenade, Anadolu, L'Azur ve Kabuba a la carte restoranları, Elite, Vitamin & Waffle mekânlarıyla tatiliniz bir lezzet yolculuğuna dönüşecek.

*Das hervorragend designte und mit allem erdenklichen Komfort ausgestattete Amara Sealight Elite verfügt über 354 Zimmer der Kategorie Select, acht Eck-Suiten, acht Junior-Suiten, 16 Anaia-Zimmern und zwei Major-Suiten mit Meerblick in allen Räumen. Darüber hinaus bietet das Hotel eine Reihe À-la-carte-Restaurants wie zum Beispiel Fratelli La Bufala, Shorba, Wok, La Promenade, Anadolu, L'Azur und Kabuba sowie Elite, Vitamin & Waffel-Imbisse.*

Exquisitely designed with all elements of comfort, Amara Sealight Elite has 354 select rooms, 8 corner suites, 8 junior suites, 16 anaia rooms and 2 major rooms - all with a sea view. The hotel also has a number of a la carte restaurants (such as Fratelli La Bufala, Shorba, Wok, La Promenade, Anadolu, L'Azur and Kabuba) and Elite, Vitamin & Waffle spots. Your stay will feel like a culinary journey.

*www.amaraworldhotels.com*

*www.sealighthotel.com*

## Sealight Resort Hotel

355 standart, 80 superior, 9 köşe süit, 10 Reddoor-balayı odası, 8 deluxe, 2 süit ve 1 presidential süit olmak üzere toplam 465 odası, Kütük, Agaios, Dolce Vita, Dragon a la carte restoranları, açık-kapalı ve kaydıraklı havuzları, özel plajı, Kuşadası ve çevresindeki antik kentlere yakınlığı ile tatilinize değer katan Sealight Resort Hotel, toplantı ve organizasyonlar için de farklı alternatifler sunuyor.

*Das Sealight Resort Hotel verfügt über insgesamt 465 Zimmer, davon 355 Standard- und 80 Superior-Zimmer, neun Eck-, zehn Red-Door-Honeymoon-, acht Deluxe- und „ eine Präsidenten-Suite sowie mehrere À-la-carte-Restaurants. Auf dem Hotelgelände finden Gäste mehrere Innen- und Außenpools mit Wasserrutschen und einen Privatstrand. Der Urlaubs-Hotspot in der Nähe von Kusadasi mit verschiedenen antiken Städten in der Umgebung bietet auch umfangreichen Service für Meetings und Events an.*

Sealight Resort Hotel has 465 rooms in total (355 standard, 80 superior, 9 corner suite, 10 Reddoor-honeymoon, 8 deluxe, 2 suite and 1 presidential suite) and a number of a la carte restaurants (Kütük, Agaios, Dolce Vita and Dragon). The hotel also has indoor/outdoor pools with slides and a private beach. Within close proximity to Kuşadası and the ancient cities, Sealight Resort Hotel also offers various alternatives for meetings and events.

## Relais Thalasso Kuşadası

Sağlığa odaklanan kapsamlı ve konforlu bir alanda, ileri teknolojilerle donatılmış thalasso terapi merkezi sunan Relais Thalasso Kuşadası, zinde yaşamak ve vücudunu şımartmak isteyenler için birebir. Deniz suyunun faydalarından, en seçkin tedavilerden yararlanarak vücudunuzu güçlendirirken kaybettiğiniz mineralleri de geri kazandırıyor.

*Dank des hochentwickelten Thalasso-Therapiecenters inmitten einer großzügig und komfortabel gestalteten Anlage, die sich ganz auf die Gesundheit spezialisiert hat, ist das Relais Thalasso Kusadasi der perfekte Ort für Gäste, die fit bleiben und sich verwöhnen lassen wollen. Machen Sie Ihren Körper fit durch die Kraft von Meerwasser und durch exklusive Therapien.*

Equipped with a high-technology thalasso therapy center and located in a large and comfortable facility that focuses on health, Relais Thalasso Kuşadası is the perfect place for those who'd like to keep fit and spoil themselves. Power up your body and gain your lost minerals with the benefits of sea water and the most selected therapies.

*www.relaisthalasso.com*

*www.akrahotels.com*

## Akra

Yeni nesil otelcilik konsepti 'Urban Social'ı; deneyim ve duyguları ön plana çıkararak 'Dokunuş', 'Lezzet', 'Koku', 'Ses' ve 'Daha İyi Bir Sen' kodları ile hayata geçiren Akra, her bir kodu çağrıştıran çalışmalarıyla unutulmaz bir konaklama deneyimi vadediyor. Akdeniz'in ve Bey Dağları'nın eşsiz manzarasına karşı, tarihle, denizle, güneşle, benzersiz bir iş ve tatil seyahati deneyimi yaşamak istiyorsanız yolunuz mutlaka Akra ile kesişecek.

*Akra ist ein Urban-Social-Hotelkonzept der neuen Generation, das mit den Themenwelten „Touch", „Taste", „Smell", „Sound" sowie „Well Being" alle Sinne anspricht und so unvergessliche Urlaubserlebnisse beschert. Hier im Akra genießen die Gäste einen einzigartigen Ausblick auf das Mittelmeer und die Bey-Berge und können nach Herzenslust in Geschichte, Meer und Sonne schwelgen.*

Akra, emphasizing the new generation hotel concept 'Urban Social' and bringing codes of "Touch", "Taste", ""Smell', "Sound" and "Well Being"" alive by emphasizing senses, promises an unforgettable accommodation experience by evoking each code. If you want to experience the unique view of the Mediterranean and the Bey Mountains, history, the sea, the sun for a unique business trip or holiday experience, you'll surely cross paths with Akra.

## Barut Lara

Şehre ve havaalanına yakınlığı, konforun lüksle harmanlandığı konaklama seçenekleri ve geniş yeşil alanlarıyla Barut Lara'da, Akdeniz'de olmanın tadına varın. Çiftler ve çocuklu aileler için yapaylıktan uzak bir anlayışla tasarlanan Barut Lara'da; spa & wellness deneyimleri yaşayabilir, tüm organizasyonlarınızı kusursuz teknik altyapı ve profesyonel bir anlayış ile gerçekleştirebilirsiniz.

*Das Barut Lara liegt unweit von Flughafen und Stadtzentrum entfernt und ist nicht nur eine Unterkunft, sondern eine grüne Oase, die Komfort mit Luxus vereint. Hier genießt man das Mittelmeer in vollen Zügen! Die Gestaltung des Hotels berücksichtigt sowohl Paare als auch Familien mit Kindern und beinhaltet auch ein entspannendes Spa- und Wellnesscenter. Was auch immer der Anlass ist, hier finden Gäste die perfekte Infrastruktur und zuvorkommendes Personal.*

Within close proximity to the city and the airport, and with wide green spaces Barut Lara is an accommodation alternative that blends comfort with luxury. Enjoy the Mediterranean! Designed with a convenient atmosphere for couples and families with kids, Barut Lara offers relaxation at the spa and wellness center as well. Host all your events with a perfect technical infrastructure and professional approach.

*www.baruthotels.com/tr/lara*

*www.calista.com.tr*

## Calista Luxury Resort

Calista Luxury Resort'ta, misafirlerin tatillerini en iyi şekilde geçirmeleri için her şey en ince ayrıntısına kadar düşünülmüş. Calista'ya özgü "Ala carte All Inclusive" sistemiyle hizmet sunan otelde konforlu standart odaların yanı sıra villalar, süitler ve delux odalar da bulunuyor. Calista'da tüm otel personeli, her outlette tamamen misafir memnuniyeti ve eğlencesi üzerine çalışıyor.

*Im Calista Luxury Resort wurde einfach an alles gedacht, damit die Gäste einen unvergesslichen Urlaub erleben können. Das Hotel verfügt über Villen, Suites und Deluxe-Zimmer sowie bequeme Standard-Zimmer, die alle in das "A la carte, all inclusive"-Serviceprinzip integriert sind. Das aufmerksame Hotelpersonal sorgt für Zufriedenheit und Urlaubsvergnügen.*

Calista Luxury Resort has every detail a guest may need to have the time of their lives. Adopting a special service approach called "A la carte, All Inclusive" the hotel has villas, suites and deluxe rooms as well as comfortable standard rooms. All hotel personnel aim for guest satisfaction and pleasure.

## Delphin Be Grand Resort Lara

Delphin oteller zincirinin son halkası Delphin Be Grand Resort Lara, bölgenin en büyük alanı ve en büyük bahçesine sahip otelinde güler yüzlü ve profesyonel hizmetiyle misafirlerini ağırlamaktan onur duyuyor. Son derece şık dizayn edilmiş ferah ve geniş odalar, farklı dünya mutfaklarından seçkin yemekler, profesyonel spor aktiviteleri, macera parkı, lunapark ve daha birçok etkinlik sizleri de bu tatil cennetinde bekliyor.

*Das Delphin Be Grand Resort Lara ist das neueste Haus der Delphin Hotelkette. Es verfügt über die größte Grundfläche und weitläufigste Gartenanlage in der Region. Die Gäste erwartet hier ein charmanter und professioneller Service. Zudem überzeugt das Ferienparadies mit großen Zimmern in elegantem Design, herausragender internationaler Küche, professionell organisierten Sportaktivitäten, einem Abenteuer- und Vergnügungspark sowie zahlreichen Aktivitäten.*

The Delphin Be Grand Resort Lara is the latest hotel in the Delphin Hotels Chain. The Delphin Be Grand Resort Lara has the largest area and the biggest garden in the region. It welcomes its guests with charming and professional service. Spacious rooms with elegant designs, outstanding meals from a variety of cuisines, professional sport activities, an adventure park, an amusement park and many activities are awaiting you in this vacation paradise.

*www.delphinhotel.com*

*www.delphinimperial.com*

## Delphin Imperial Lara

Delphin oteller zincirinin halkası Delphin Imperial Lara ihtişamın, konforun, kalitenin ve daha birçok ilklerin olduğu muhteşem bir tatil cenneti. Büyüklere modern spor ekipmanları ve profesyonel spor hocaları ile tüm spor aktiviteleri, miniklere macera parkında zamanın nasıl geçtiğini fark etmeyecekleri eğlence dolu günler... Akşamları birbirinden lezzetli ve farklı mutfaklardan eşsiz yemekleri tadacak ve tatilin bitmesini hiç istemeyeceksiniz.

*Das Delphin Imperial Lara ist eines der wichtigsten Häuser der Delphin Hotelkette. Es ist ein außergewöhnliches Ferienparadies, das prachtvolles Design, Komfort, Qualität und viele einzigartige Eigenschaften miteinander verbindet. Erwachsene profitieren von einem breiten Sportangebot mit modernen Geräten und professionellen Trainern, während Kinder sich auf aufregende Tage im Abenteuerpark freuen dürfen. Auf dem Speiseplan stehen internationale Spezialitäten, und es kann durchaus vorkommen, dass sich die Gäste wünschen, für immer hierzubleiben.*

The Delphin Imperial Lara is one of the key hotels of the Delphin Hotels Chain. An outstanding vacation paradise with magnificence, comfort, quality and many unique characteristics. All kinds of sport activities with modern equipment and professional trainers for adults; delightful days for the children who will lose track of time in the adventure park. You can taste unique and delicious foods from a variety of cuisines, and you will wish your holiday would never end.

## Regnum Carya Golf & Spa Resort

Sizi bu eşsiz ve olağanüstü tatil deneyimini yaşamaya davet ediyoruz.
Regnum Carya Golf & Spa Resort, Akdeniz'e bakan tertemiz beyaz bir kum plajında yer alan Belek-Antalya, Türkiye'de eşsiz bir tatil cennetidir. Antalya Uluslararası Havaalanı'ndan sadece 25 dakika uzaklıktaki bu her şey dâhil 5 yıldızlı lüks tesiste muhteşem bir konuk ağırlama seçeneği sunulmaktadır.

*Eine einzigartige und außergewöhnliche Urlaubserfahrung*
*Eingebettet in einen makellosen weißen Sandstrand am Mittelmeer liegt das Regnum Carya Golf & Spa Resort, ein privates Ferienparadies der Extraklasse in Belek-Antalya. Das All-Inclusive Fünf-Sterne-Resort ist nur 25 Minuten vom Internationalen Flughafen Antalya entfernt und bietet eine erlesene Bandbreite an luxuriösen Unterkünften.*

We invite you to live this unique and extraordinary holiday experience. Nestled on an immaculate white sand beach overlooking the Mediterranean Sea, Regnum Carya Golf & Spa Resort is an unparalleled private resort paradise in Belek-Antalya, Turkey. Just 25 minutes from the Antalya International Airport this all-inclusive 5-star luxury resort features an exquisite choice of guest accommodation.

*www.regnumhotels.com*

# Kilo Almanızın Olası Sebepleri

Darum Nehmen Wir Gewicht Zu

Possible Reasons Behind Weight Gain

Dyt İrem Çelik Tütüncü

TR Ülkemizde kilo alımı da, obezite ve kilo almaya bağlı kronik rahatsızlıklar da (şeker hastalığı, kolesterol yüksekliği ve tansiyon gibi) her geçen gün artıyor. Fast-food tarzı besinlerden, büyük porsiyonlardan, tatlılardan, kuruyemişlerden ve şekerli içeceklerden oluşan bir beslenme şeklinin kilo aldırmaması mümkün değil. Peki hayatınızda düzenli egzersiz, yeterli ve dengeli bir beslenme düzeni olduğu hâlde kilo almanız nasıl açıklanabilir? Fiziksel olarak aktif bir hayatınız varsa, düzenli bir beslenme programı uygulayıp hâlâ kilo veremiyorsanız ve de almaya devam ediyorsanız bu durumun bazı açıklamaları olabilir:

DE *Die Anzahl derer, die an Fettleibigkeit und chronischen Erkrankungen (Diabetes, hoher Cholesterinspiegel und hoher Blutdruck) leiden, wird täglich größer. Es ist tatsächlich schwer, bei einer Ernährung, die überwiegend aus Fast-Food, großen Portionen, Desserts, Trockenfrüchten, Nüssen, zuckerhaltigen Getränken und Alkohol besteht, keine Extrakilos auf die Waage zu bringen. Wie aber erklärt sich eine Gewichtszunahme, wenn eigentlich auf ausreichend Bewegung und ausgewogene Ernährung geachtet wird? Hier ein paar mögliche Gründe, wie es dazu kommen kann, dass trotz körperlicher Aktivität und gesunder Ernährung, das Körpergewicht weiter steigt.*

EN Weight gain, obesity and chronic illnesses (diabetes, high cholesterol levels and blood pressure) related to weight gain increase in our country by the day. It is not possible for a diet made up of fast-food style nutrition, big portions, desserts, dried fruits and nuts and sugary drinks not to lead to weight gain. Ok, so how can you explain weight gain even though you are exercising regularly and have a sufficient and balanced diet? If you cannot lose weight albeit regular intake of food and having a physically active life and despite it all continue to gain weight than there can be some explanations to the situation:

### Tıbbi Durumlar

Kilo alımına yol açan ve en sık görülen sağlık sorunu hipotiroididir. Genellikle kadınlarda görülür. Tiroit hormonu vücudu yöneten hormondur ve azalması metabolizmayı yavaşlatır, bu durum da uzun vadede kilo almaya neden olur. Eğer açıklanamayan kilo artışı, yorgunluk, uyuşukluk, şişkinlik, ses kısıklığı, soğuğa karşı intolerans ve baş ağrınız varsa ve çok sık uyku ihtiyacı hissediyorsanız bir dâhiliye uzmanı veya bir endokrinolog ile görüşerek tiroit testi yaptırmanızda fayda var. Kilo almanıza yol açan bir diğer durum ise insülin direncidir. İnsülin kan şekerini dengede tutan hormondur. Vücutta insülinin fazla salgılanması özellikle bel bölgesinde hızlı yağlanmaya yol açar. Sık ve çabuk acıkma, yemeklerden sonra yorgunluk, uyku hâli, sinirlilik insülin direnci göstergesi olabilir. Kadınlarda sıklıkla görülebilen polikistik over sendromu da kilo artışına yol açar. Daha nadir görülen cushing sendromu da (böbreklerden kortizol hormonunun çok miktarda salgılanması) kilo almanın nedenlerinden biridir.

### *Krankheiten*

*Hypothyreose oder Schilddrüsenunterfunktion ist eine der häufigsten Ursachen für krankheitsbedingtes Übergewicht. Oft wird diese hormonelle Fehlfunktion bei Frauen beobachtet. Thryoin ist das Hormon, das den Metabolismus des Körpers steuert. Wenn dieses Hormon zu wenig produziert wird, kann das nach einer gewissen Zeit zu Übergewicht führen. Wenn mehrere der folgenden Symptome zu beobachten sind, sollte man sich an einen Endokrinologen oder einen Arzt für Innere Medizin wenden: plötzliche Gewichtszunahme, Müdigkeit, wenig Antriebskraft, Wassereinlagerungen, Aphonie, Kälteempfindlichkeit, Kopfschmerzen. Ein weiterer Grund für Gewichtszunahme kann die Insulinresistenz sein. Insulin wird vom Körper für die Regulierung des Blutzuckers gebraucht. Eine extreme Ausschüttung von Insulin führt zu vermehrten Fettreserven vor allem im Taillen-Bereich. Indikatoren für Insulinresistenz sind ein häufiges und akutes Hungergefühl, ein Gefühl der Lethargie, Schläfrigkeit und Reizbarkeit nach dem Essen. Das polyzystische Ovarialsyndrom, das auch häufig bei Frauen beobachtet wird, kann ebenso zu Übergewicht führen. Auch*

### Medical Conditions

The health problem that leads to weight gain, and is seen most frequently is hypothyroid. It is generally observed in women. Thyroid is the hormone that rules the body and its decrease slows down the metabolism, this leads to weight gain in the long run. If you have unexplainable weight gain, tiredness, lack of energy, swelling, aphonia, cold intolerance and headaches, if you feel sleepy frequently it would be in your best interest to see an internal disease specialist or an endocrinologist and have a thyroid test run. One other

**Menopoz**
Menopoz dönemi kadınların önceki yıllara göre fiziksel olarak aktifliğinin azaldığı bir dönemdir. Metabolizmada doğal olarak görülen yavaşlama ve aynı zamanda hormonal değişimler açlığı, depresyonu ve uykusuzluğu tetiklemektedir. Menopoza giriş döneminde, östrojen hormonunun salınımındaki azalmaya bağlı olarak bel bölgesinde yağlanma başlamaktadır. Bu bel bölgesi yağlanmasından korunmanın yolu, vücutta kas kitlesini arttırmaya çalışmaktır. Kas kitlesini arttırmanın tek yolu da düzenli egzersiz yapmaktır. Düzenli egzersiz de menopozla beraber gelen kemik kaybını

*ein gesteigertes Ausschütten des Nebennieren-hormons Kortisol, das sogenannte Cushing-Syndrom, kann ein versteckter Grund für Fettleibigkeit sein.*

*Menopause*
*Wenn die Menopause, auch Wechseljahre genannt, bei der Frau eintritt, verringert sich der Stoffwechsel. Diese hormonellen Umstellungen können zu Hungergefühl, Depressionen und Schlaflosigkeit führen. Ob leichter Bauchfett angesetzt wird, hängt davon ab, wie viel weniger Östrogene der Körper produziert. Eine präventive Maßname gegen die Kilos am Bauch ist die generelle Erhöhung von Muskelmasse im Körper. Der einzige Weg dahin ist*

problem that leads to weight gain is insulin intolerance. Insulin is the hormone that balances the blood sugar. The extreme secretion of insulin in the body leads to regional fat deposit in the waistline. Getting hungry often and fast, feeling lethargic, sleepy, irritable after having a meal can be indicators of insulin intolerance. The polycystic ovary syndrome that is often seen in women also leads to weight gain. Observed more rarely cushing's syndrome (excessive secretion of the cortisol hormone from the kidneys) can be the underlying reason of weight gain.

**Menopause**
Menopause is a period in which the

önlemede de yardımcıdır. Kalsiyum ve D vitamininden zengin, size özel bir beslenme programı ve düzenli egzersiz menopoz döneminde kilo alımına karşı koruyucu en iyi yöntemdir.

**Stres**

Stres artık maalesef hayatımızın kaçınılmaz bir parçası. Stresle mücadele vücudunuzda biyokimyasal bir süreci tetikler; vücudunuz enerji depolar, metabolizmanız yavaşlar, kortizol ve leptin gibi hormonları uyarır, ki bu durum da abdominal bölgede (karın bölgesinde) yağlanmaya sebep olur. Genellikle besinlerin stresle mücadeleyi kolaylaştırdığı düşünülmektedir. Uzun soluklu düşünüldüğünde bunun pek de işe yaramadığı görülür. Çünkü besinler

*regelmäßiger Sport. Körperliche Aktivität verringert außerdem das Risiko, an Knochenschwund zu erkranken, zu dem es während der Wechseljahre kommen kann. Ein ernährungsphysiologisches Programm mit viel Calcium, Vitamin D und Sportaktivitäten ist die beste Methode, dem Übergewicht entgegen zu steuern.*

*Stress*

*Leider stellt Stress heute einen großen Teil unseres Alltags dar. Der Körper hat eigene biochemische Mechanismen, um mit Stress umzugehen. Um Energie zu sparen, fährt er den Stoffwechsel hinunter und fördert die Produktion von Hormonen wie Kortisol und Leptin, die zu Fettanreicherungen in der Bauchgegend führen. Auch wenn man davon ausgeht, dass eine auf den Körper*

geçici bir çözümdür, yemek yemeyi tetikleyen stresin gerçek kaynaklarına çözüm olmazlar. Stresli kişiler daha çok yüksek karbonhidratlı besinleri (tatlılar, tahıl ürünleri vb.) seçer çünkü bu tür besinler sakinleştirici etkiye sahip olan serotonin hormonunun beyinden salgılanmasını arttırır. Fazla karbonhidrat vücutta yağa

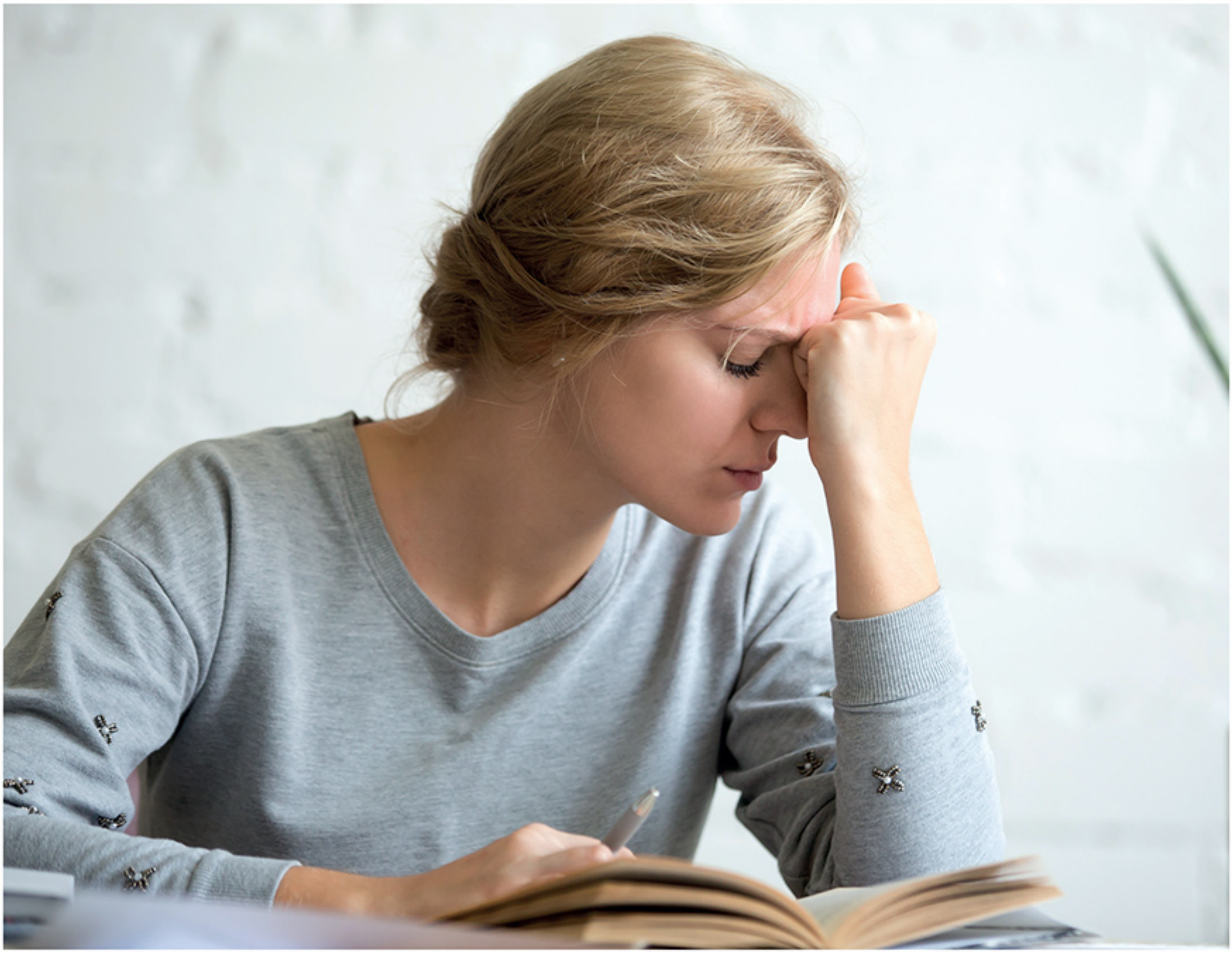
*abgestimmte Ernährung Stress verringern kann, bringt dies langfristig keinen Erfolg. Menschen, die häufig gestresst sind, tendieren dazu, mehr Kohlenhydrate (Desserts, Getreideprodukte etc.) zu sich zu nehmen, da Kohlenhydrate den Serotoninspiegel im Gehirn erhöhen. Überschüssige Energie von Kohlenhydraten verwandelt sich im Körper zu Fett und dies führt über einen längeren*

women's physical activity is reduced compared to previous years. The natural slowing down of the metabolism paired with hormonal changes trigger hunger, depression and insomnia. When entering menopause, depending on the decrease of the estregon hormone fat starts to get deposited around the waistline. The way to prevent this fat deposit around the waistline is to increase the muscle mass of the body. The only way to increase muscle mass is to exercise regularly. Regular exercise also helps to prevent bone loss that comes with menopause. A nutritional program rich in Calcium and Vitamin D along with regular exercise are the best methods to prevent weight gain during menopause.

**Stress**

Unfortunately, today, stress is an inevitable part of our lives. Dealing with stress triggers a biochemical process in your body, deposits energy, slows down the metabolism, stimulates hormones like cortisol and leptine which leads to fat depositing in the abdominal region. The general idea is that a certain way of nourishment can help you to cope with

stress. When considered for the long run it would be observed that this does not really work out. It's because nourishment can be a temporary solution, it can't really get to the bottom of the reasons that trigger stress and resolve them. Stressful people prefer to eat foods high in carbohydrates (desserts, grain and cereal products etc.) since these kinds of food stuff increase



dönüştürülerek depolanır ve sonuç kilo almaktır. Stres gece sizi uykunuzdan uyandırarak bir şeyler yeme isteği yaratabilir. Stres yönetiminizi daha iyi yapabilmek için mutlaka bir psikolog ile görüşün.

**İlaçlar**

Depresyon ve psikolojik bozukluklar, âdet düzensizliği ve migren için kullanılan bazı ilaçlar kilo almaya neden olabilir. Bazı steroidler, hormon replasman tedavisi (menopoz döneminde), oral kontraseptifler (doğum kontrol hapları) yavaş yavaş kilo aldırır. Yaşam tarzınızı değiştirmeden bir ayda 4 kilo veya üstünde kilo aldıysanız, bu, kullandığınız ilaçlardan kaynaklanabilir.

*Zeitraum zu Übergewicht. Stress führt ausserdem zu unruhigem Schlaf oder zu häufigem Aufwachen in der Nacht, was gegebenenfalls nächtliches Essen mit sich bringt. Es ist wichtig, sich psychologische Hilfe zu suchen, wenn der Stress Überhand nimmt.*

*Medikation*

*Auch einige Medikamente gegen Depressionen oder andere psychische Dispositionen, sowie gegen Zyklusstörungen und Migräne, können der Grund für Übergewicht sein. Manche Steroide, Hormonpräparate (z. B. für die Menopause) oder Anti-Baby-Pillen führen häufig zur langsamen, aber stetigen Gewichtszunahme. Bei einer Zunahme von acht Kilo oder mehr in einem Monat ohne Veränderung des Lebensstils ist dies häufig auf Medikamente zurück zu führen. Jedes*

the secretion of the serotonin hormone in the brain. Excess carbohydrates get transformed into fat and are deposited in the body which ends up in weight gain. Stress can even lead you to wake up in the middle of the night to eat stuff. You should certainly consult a psychologist to improve your ways of dealing with stress.

**Medication**

Some of the medication prescribed for depression and psychological disorders, menstrual irregularity and migraine can lead to weight gain. Some steroids, hormone replacement treatment (menopause period), oral contraceptives (birth control pills) lead to slow weight gain. If you have gained 8 or more pounds within a month without changing your life

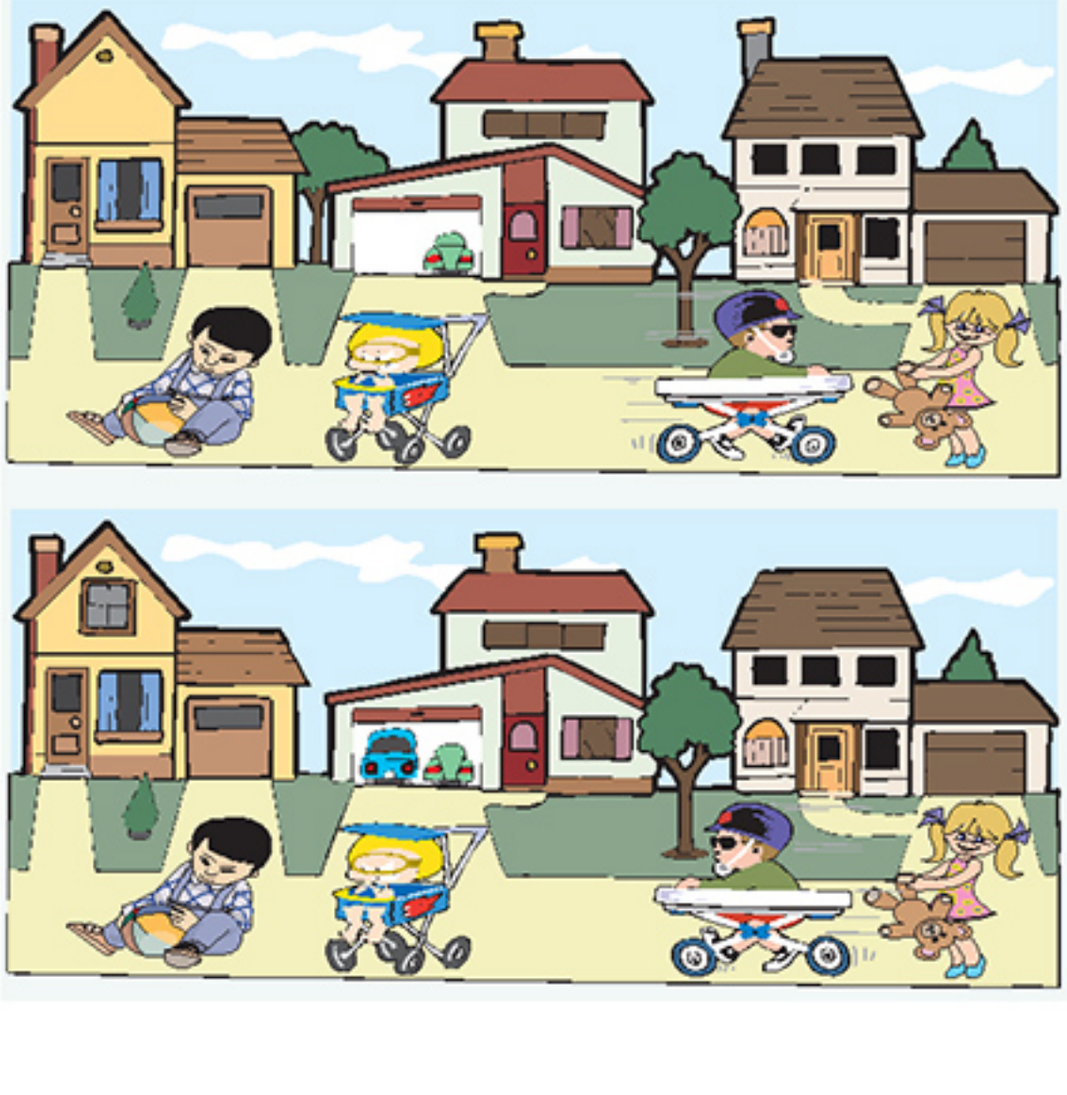
Her ilacın vücuda etkisi farklıdır. Bazıları iştahı arttırır, bazıları insülin seviyelerinde değişikliğe sebep olur. Antidepresanlarda kilo alımı her zaman ilacın işleyişiyle ilişkili olmayabilir; kendinizi daha iyi hissetmek normal iştahınıza dönmenizi de sağlayabilir. Bazı ilaçlar vücutta su tutulmasına sebep olabilir, bu da kilo almışsınız gibi tartıya yansıyabilir ancak yağ kazanımı olmadığından bu durumun üstesinden kolayca gelinebilir. İlaç kullanmak, sağlığınız açısından ekstra birkaç kilo almaktan daha önemlidir. Eğer ilacınızın size kilo aldırdığını düşünüyorsanız, ilacı değiştirmek konusunda doktorunuzla görüşün. Ne olursa olsun, doktorunuza danışmadan ilacınızı bırakmayın.

*Medikament hat eine andere Wirkung auf den Körper. Manche steigern den Appetit, andere ändern den Insulinspiegel. Bei der Zunahme von Gewicht mit der gleichzeitigen Einnahme von Antidepressiva muss dies nicht unbedingt auf das Medikament zurückgeführt werden. Es kann sein, dass durch die wiederkehrende Lebensfreude auch der Appetit wieder gesünder wird. Andere Medikamente führen zu Wassereinlagerungen im Körper, was auch die Anzeige an der Waage steigen lässt. Es ist zwar wichtiger, medikamentös richtig eingestellt zu sein, als sich Sorgen über sein Körpergewicht zu machen, aber bei starker Gewichtszunahme kann mit dem zuständigen Arzt über einen Wechsel der Medikamente gesprochen werden. Auf keinen Fall sollte man die verschriebenen Präparate eigenständig absetzen.*

style, this might be due to the drugs that you are taking. All drugs have different effects on the body. Some of them increase appetite, some of them lead to changes in insulin levels. When it comes to antidepressants weight gain may not solely be due to how the drugs function, feeling better can lead you to get back your former appetite. Some drugs may lead to retaining of water in the body, this can be reflected on the scale as if you have gained weight however considering that there is no fat deposit this can be easily tackled with. Getting your medication is more important than gaining a few pounds. If you think that your medication is leading you to gain weight consult your doctor to change your medication. Do not quit taking the drugs you are prescribed without consulting your doctor whatever the case maybe.

## 6 Yaş Altı | *Bis 6 Jahre* | Under Age 6

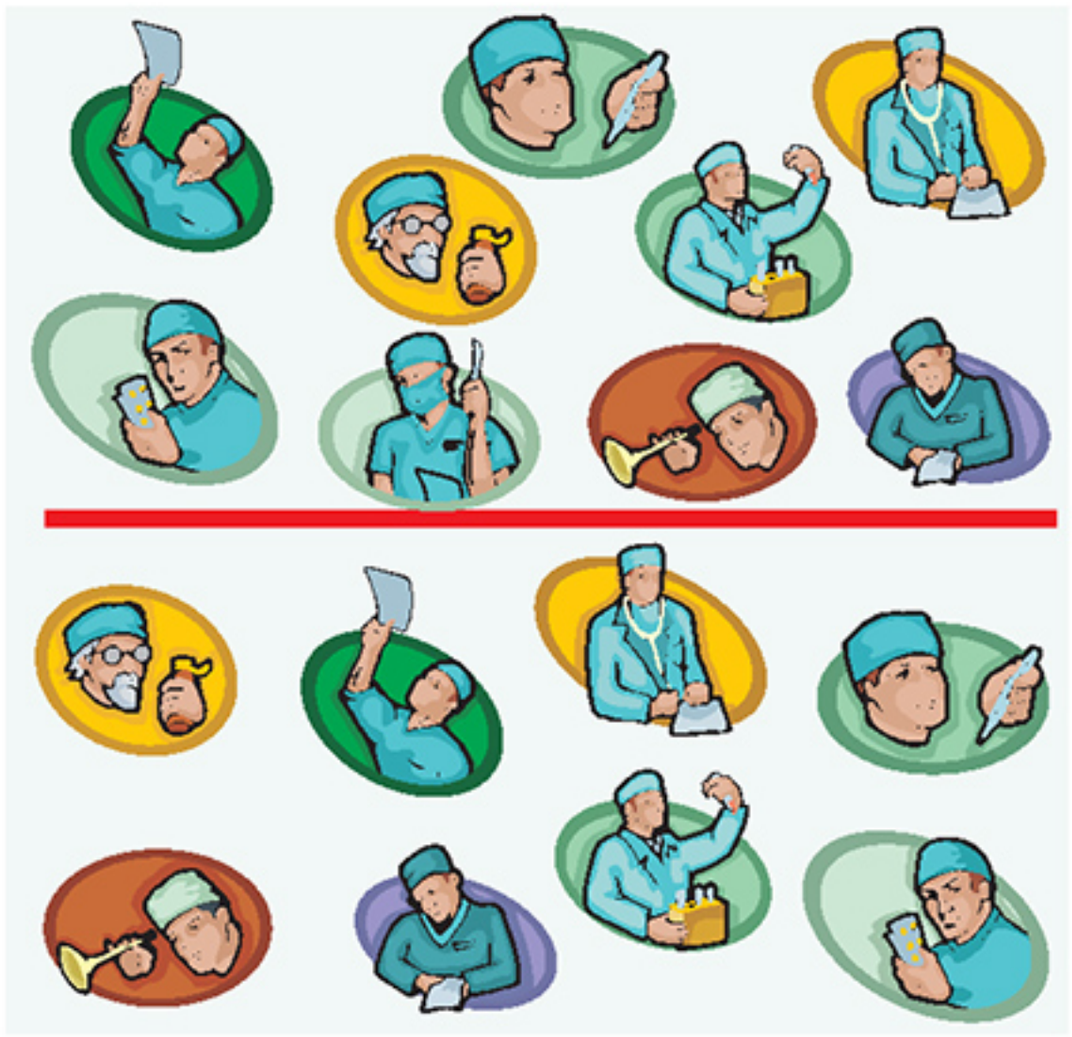
### 5 Farkı Bul | *Finde 5 Unterschiede* | Find 5 Differences



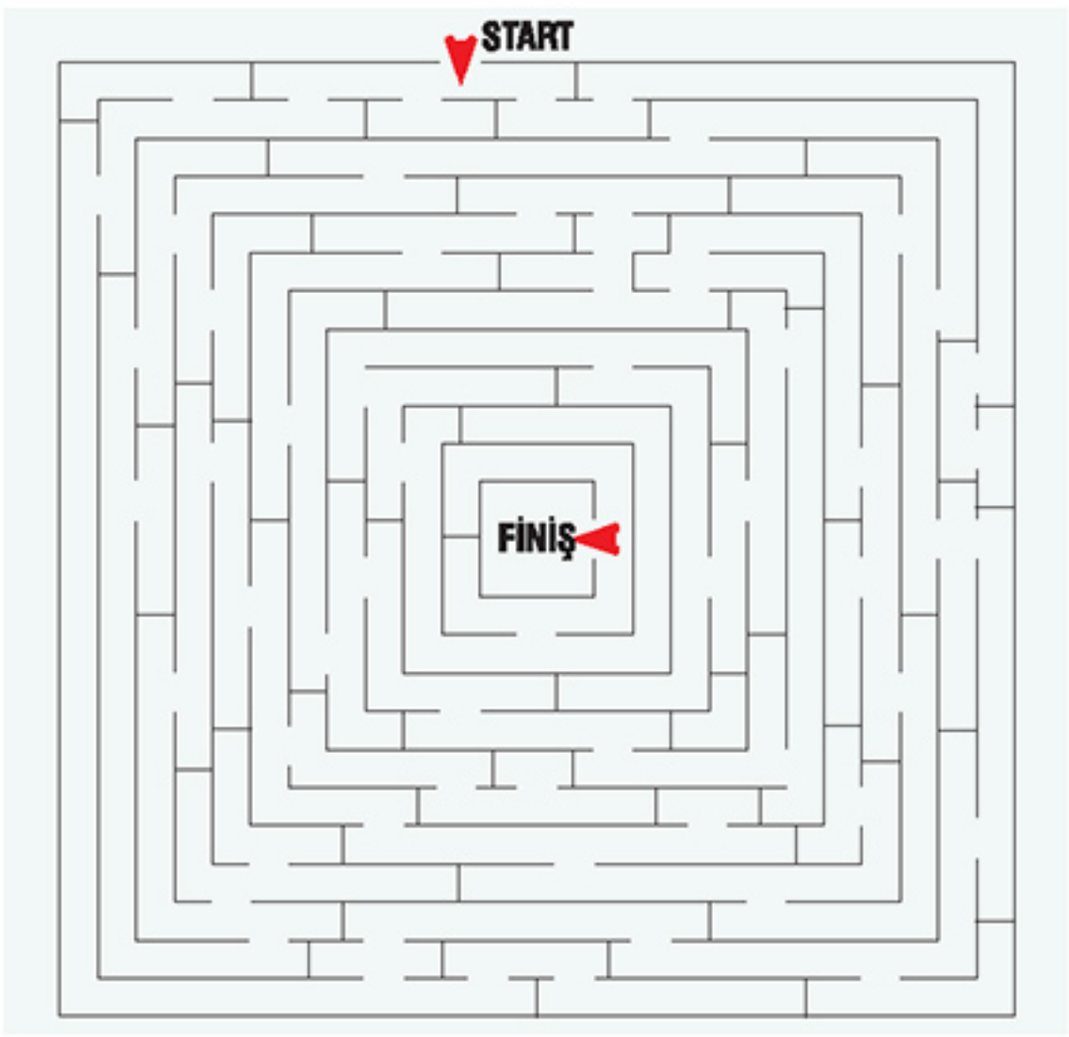


### Uçurtmaları Eşleştir | *Finde den Drachen* | Match the Kites

### Hangisi Tek? | *Was gibt es nur einmal?* | Which one doesn't have the pair?



### Çıkışı Bul | *Finde den Ausgang* | Find the Exit



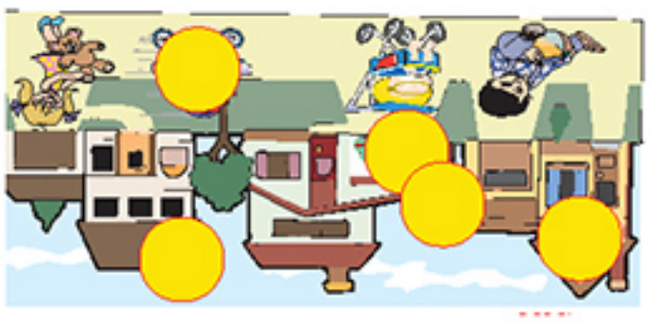
## 6 Yaş Üstü | *Über 6 Jahre* | Over Age 6

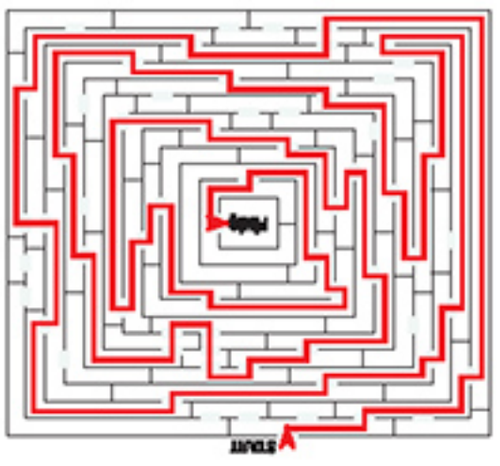
### 7 Farkı Bul | *Finde 7 Unterschiede* |Find 7 Differences

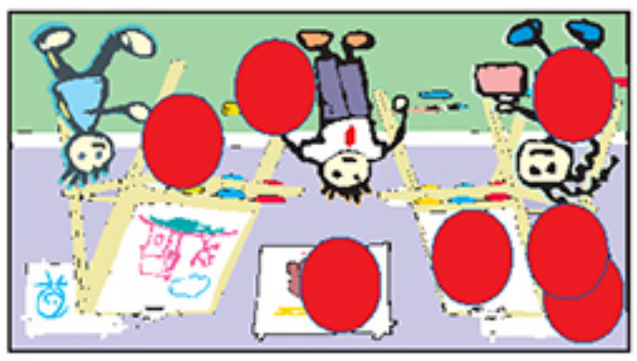
### Sudoku

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | 2 | |
| 4 | | | 3 |
| | 1 | | |
| | 4 | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | 3 |
| | | 1 | |
| | 3 | | 2 |
| | 4 | | |







| | | | |
|---|---|---|---|
| 2 | 4 | 3 | 1 |
| 1 | 3 | 4 | 2 |
| 3 | 2 | 1 | 4 |
| 4 | 1 | 2 | 3 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2 | 4 | 3 | 1 |
| 3 | 1 | 4 | 2 |
| 4 | 2 | 1 | 3 |
| 1 | 3 | 2 | 4 |

# SunExpress Filosu

TR SunExpress'in filosunda yaz sezonunda toplam 70 uçak bulunmakta. Bunların 32'i XQ, 11'i XG, 20'ü AnadoluJet, 6'sı Eurowings (2'si B737-800), 1'i Lufthansa. Arz edilen koltuk kapasitemiz 13.950'tür. SunExpress'in filosundaki uçak tipleri aşağıdaki gibidir:

# *SunExpress Flotte*

DE *Während der Sommersaison betreibt SunExpress insgesamt 70 Flugzeuge. 32 davon fliegen für XQ, 11 XG, 20 für AnadoluJet, 6 für Eurowings (zwei sind B737-800), 1 für Lufthansa. Unsere Kapazität beträgt 13.950 Plätze. Folgende Flugzeugtypen gehören zur SunExpress Flotte:*

# SunExpress Fleet

EN During the summer season SunExpress operates a total of 70 planes. Of these, there are 32 aircraft for XQ, 11 for XG, 20 for Anadolujet, 6 for Eurowings (2 of them are B737-800), 1 for Lufthansa. Our capacity of offered seats is 13.950. The Following types of aircraft belong to the SunExpress fleet:

| | Boeing 737-800 | Airbus A330-203 |
|---|---|---|
| **Uçak adedi**<br>***Anzahl der Flugzeuge***<br>Number of aircraft | 64 | 6 |
| **Kanat genişliği**<br>***Spannweite***<br>Wing span | 35.8 m | 60,3 m |
| **Gövde uzunluğu**<br>***Länge***<br>Length | 39.6 m | 58,82 m |
| **Yerden yüksekliği**<br>***Höhe***<br>Height | 12.6 m | 17,39m |
| **Kabin genişliği**<br>***Kabinenbreite***<br>Cabin width | 3.53 m | 5,28m |
| **Yakıt kapasitesi**<br>***Kraftstoffkapazität***<br>Fuel capacity | 26,020 lt | 139,090 ltr |
| **Uçuş sürati (mach ve km/s)**<br>***Normale Reisegeschwindigkeit***<br>Cruising speed | 828 km/h | 890 km/h |
| **İniş hızı (mach ve km/s)**<br>***Landegeschwindigkeit***<br>Landing speed | 245 km/h | 253 km/h |
| **Yolcu kapasitesi**<br>***Passagier-Kapazität***<br>Passenger capacity | 183/189 | 310 |
| **Azami uçuş yüksekliği**<br>***Maximale Flughöhe***<br>Maximum cruising altitude | 12,496 m | 12.300 m |

## İletişim *Kontakte* Points of contact

**SunExpress Müşteri Hizmetleri**
9 Eylül Mh. Akçay Cad.
No: 273
35410 Gaziemir - İzmir

***SunExpress Deutschland GmbH Kundenservice***
*Postfach 710352*
*60493 Frankfurt*

**Austria**
0820 898797 (0,20 €/min)

**Denmark**
0787 72825 (4,9 cent/min)

**Finland**
0931579405 (4,9 cent/min)

**France**
0821 770193 (0,12 €/min)

**Germany**
01806 959590
(0,20 €/call from a German landline, mobile phone charges in Germany max. 0,60 €/call)

**Netherlands**
020 811 0777 (0,039 €/min)

**Norway**
0800 11263 (free call)

**Sweden**
08 50639542 (PSTN)

**Switzerland**
0900 444797
(0,36 CHF/min from a landline)

**Turkey & all others**
4440797 (0,09 TL/min)

sunexpress.com

## El Bagajı

Kabine en fazla 8 kilo ağırlığındaki el bagajı kabul edilebilir. El bagajınızın ölçüsü 55 x 40 x20 cm'yi geçmemelidir. Avrupa Birliği'nin 06.11.2006 tarihinden itibaren geçerli olan, el bagajında taşınabilir sıvılar ile ilgili kurallarına dikkat edilmesi gerekmektedir.

Uçakaltı bagajınız güvenlik nedeniyle açılabilir. Kilitli olması halinde doğabilecek zarardan Havayolumuz sorumlu olmayacaktır.

## *Handgepäck*

*Als Handgepäck darf pro Passagier nur ein Gepäckstück bis 8 kg (Größe max. 55 x 40 x 20 cm) in der Kabine mitgeführt werden. Bitte beachten Sie bei internationalen Flügen die gültigen Regelungen der EU bezüglich Flüssigkeitsmengen im Handgepäck.*

*Ihr eingechecktes Gepäck kann aus Sicherheitsgründen geöffnet werden. Sollte das Gepäck verschlossen sein, ist unsere Fluggesellschaft nicht haftbar für eventuell verursachte Schäden an Schloss oder Gepäck.*

## Hand Luggage

Only one piece of baggage weighing up to 8 kilograms (max. size 55 x 40 x 20 centimeters) per passenger may be taken into the cabin as hand luggage. Please observe the current EU regulations regarding amounts of liquids in hand luggage.

Your checked / hold baggage may be opened for security reasons. In case it is locked, our Airline shall not be responsible for damages that may occur.

## Özel Bagaj - Evcil Hayvan - Spor Malzemeler

Tekerlekli sandalye gibi engelli yolcuların ihtiyaç duyacağı malzemeler ücretsiz taşınmaktadır. Golf ve dalış malzemeleri, bisiklet, sörf tahtaları, kanolar ve diğer spor malzemeleri 30 kiloya kadar yön başına 40 € karşılığında taşınırken, çantaları dahil 8 kiloyu geçmeyen kedi ve köpekler yön başına 20 € karşılığı kabinde yolculuk yapabilirler. Sekiz kilonun üzerindeki evcil hayvanlar ise yön başına 75 € karşılığında havalandırma sistemli kargo bölümünde taşınmaktadır.

## *Sondergepäck - Tiere - Sportgeräte*

*Rollstühle und andere Hilfsmittel unserer körperlich eingeschränkten Fluggäste befördert SunExpress zusätzlich zur Freigepäckmenge kostenfrei. Golf und Tauchgepäck, Fahrräder, Surfboards, Kanus oder andere Sportgeräte werden bis zu 30 kg gegen eine Gebühr von 40 € pro Strecke befördert. Hunde und Katzen bis 8 kg (inkl. Transportbox) können für 20 € pro Strecke in der Kabine mitgenommen werden, über 8 kg werden sie für 75 € pro Strecke im Frachtraum befördert. Bitte informieren Sie unser Travel Center unter travelcenter@sunexpress. com im Voraus über das Sondergepäck, das Sie befördern möchten.*

## Special Baggage - Animals - Sports Equipment

Wheelchairs and other aids for passengers with physical disabilities are carried free of charge in addition to the free baggage allowance. Golf, diving equipment, bicycles, surfboards, canoes and other sports equipment weighing up to 30 kilograms will be charged at a rate of €40 per route. Dogs and cats weighing up to 8 kilograms (including transport box) may be taken into the cabin for a charge of € 20 per route. If they weigh over 8 kilograms, they will be carried in the hold for a charge of € 75 per route.

## Koltuk Rezervasyonu ve Xleg Koltuklar

Bacaklarınızı uzatarak daha rahat oturmak, pencere kenarı koltuğu almak veya uçaktan iniş sırasında öncelik hakkı isterseniz, Türkiye içi uçuşlarımızda kalkıştan üç saat, uluslararası uçuşlarımızda ise altı saat öncesine kadar online olarak ya da çağrı merkezi üzerinden ya da uygunluk durumuna göre havaalanında check in esnasında koltuk ayırtma seçeneklerine sahipsiniz. XLeg koltukları ve ön sırada koltuklar: İç hat uçuşlarda tek yön 40 TL uluslararası uçuşlarda 20 €. Tercih edeceğiniz diğer koltuklar: İç hatlar uçuşlarda tek yön 10 TL, uluslararası uçuşlarda 10 €. Acil Çıkış sıralarından koltuk ayırtabilmek için aşağıda belirtilen güvenlik şartlarına uyulması zorunludur:

>> 12 yaşından büyük olmak
>> Evcil hayvan ile seyahat etmemek
>> Hamile olmamak
>> Fiziki veya ruhsal sağlık sorunu bulunmamak
>> Kabin ekibinin talimatlarını anlayabilmek
>> Vücut kütlesi, ağırlığı, hastalık veya yaş nedeniyle hareket kabiliyetinin engelli olmaması.

Güvenlik şartları nedeniyle başka bir koltuğa alınmanız gerektiğinde para iadesi yapılmamaktadır. Diğer durumlar için kabin personelinden ilgili iade talep formunu isteyiniz. Doldurmuş olduğunuz formu crm@sunexpress.com adresine talebinizi iletebilirsiniz.

## *Sitzplatzreservierung und Xleg-Sitze*

*Falls Sie während des Fluges Ihre Beine ausstrecken und bequem sitzen, einen Fensterplatz reservieren oder schnell Aussteigen möchten, dann können Sie online oder über unser Call Center bis zu drei Stunden vor Abflug für innertürkische Flüge und bis zu sechs Stunden vor Abflug für internationale Flüge oder nach Verfügbarkeit während des Check In am Flughafen einen Sitzplatz Ihrer Wahl reservieren. Für Sitze an den Notausgängen oder Plätze mit extra Beinfreiheit in der ersten Reihe berechnet SunExpress auf innertürkischen Routen zusätzlich 40 TL pro Strecke und auf internationalen Routen 20 € pro Strecke. Eine Sitzplatzreservierung kann für 10 TL pro Strecke beziehungsweise auf internationalen Flügen für 10 € pro Strecke vorgenommen werden. Bitte beachten Sie folgende Sicherheitsbestimmungen für Personen, die einen Sitzplatz am Notausgang reservieren möchten:*

*>> Nur Personen über 12 Jahre*
*>> Keine Passagiere mit Begleitung von Tieren in der Kabine*
*>> Keine werdenden Mütter*
*>> Keine Gäste mit physischen oder psychischen Störungen*
*>> Die Anweisungen des Kabinenpersonals müssen verstanden werden*
*>> Körpermaße und Gewicht, etwaige Krankheiten oder Alter dürfen die Bewegungsfähigkeit nicht einschränken.*

*Falls Sie aus Sicherheitsgründen umgesetzt werden müssen, kann keine Rückerstattung gewährleistet werden. In anderen Fällen können Sie bei der Kabinencrew ein Rückerstattungsformular anfordern. Leiten Sie in diesem Fall das ausgefüllte Antragsformular an unseren Kundenservice weiter: crm@sunexpress.com.*

## Seat Reservations And Xleg Seats

If you prefer to stretch out with more legroom, sit by the window or just have the convenience of getting off the aircraft first, you have the options of pre-selecting your seat online or through our call centre up to three hours before departure on flights within Turkey and up to six hours before departure on international flights. You may also select a seat of your choice during check-in at the airport, depending on availability. XLeg seats and front row seats can be booked for €20 one way per person on international flights and TL40 one way per person on domestic flights. Any other seats that suit you: TL 10 one way/domestic flights and € 10 one way/ international flights. You must be able to fulfill the following safety conditions to occupy an emergency exit seat:

>> Be older than 12 years of age
>> Travelling without pets in cabin
>> Not be pregnant
>> Be in good health condition, both mentally and physically
>> Be able to fully understand the crew's instructions
>> Must not be hindered from moving fast due to body mass, weight, illness or age.

We reserve the right to move you to another seat if required by security regulations. The reservation fee cannot be refunded in such cases. In other cases you can request the appropriate refund claim form from the cabin staff. Claims should be submitted to the customer relations department at crm@sunexpress.com for assessment.

## Transit Yolcular İçin Önemli Bilgi

SunExpress ile veya başka bir havayolu ile aktarmalı uçacak transit yolcularımızın Avrupa Birliği'nde ilk varış meydanında uçaktan inip, emniyet kontrolüne tabi tutulmaları söz konusu olacaktır. Bu kontrollerde Avrupa Komisyonu'nun 06.11.2006 tarihinden bu yana geçerli olan el bagajları ile ilgili düzenlemesi uygulanacaktır. Yeni sınırlamalar nedeniyle transit yolcuların 100 ml ve üstündeki içki, parfüm gibi sıvıları bulundurmaları yasaklanmıştır. Duty Free alışverişlerinizde bu hususu dikkate almanızı önemle rica ederiz. SunExpress transit geçiş veya ülkeye girişte ürünlere el konulması konusunda sorumluluk alamamaktadır. Eğer tereddüdünüz var ise, lütfen seyahatinizden önce SunExpress'e veya seyahat acentenize sorunuz. Lütfen, uçak kabininde yolculara ait el/kabin bagajlarında bulundurulabilecek olan sıvıların kısıtlaması konusunda hava meydanındaki güvenlik görevlileri ve SunExpress personeline yardımcı olunuz.

## *Wichtiger Hinweis für Transitpassagiere*

*Bei Flügen, die ein Umsteigen erfordern, ist darauf zu achten, dass alle Transitgäste, die in EU Länder weiterfliegen laut Sicherheitsbestimmungen der EU sich nochmals einer Sicherheitskontrolle unterziehen müssen. Im Transitbereich gelten die gültigen EU Regelungen für Handgepäck und etwaige Flüssigkeiten über 100 ml. Wir bitten unsere Transitgäste während ihrer Duty Free Einkäufe an Bord oder am Boden diese Regelung zu beachten. SunExpress übernimmt keine Verantwortung für eine etwaige Pflichtabgabe von Waren im Transitbereich oder beim Ausstieg. Sollten Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich bitte vor dem Flug an SunExpress oder an Ihre Reiseagentur. Wir möchten Sie darüber hinaus bitten, die Arbeit der Sicherheitsbeamten und der SunExpress Mitarbeiter am Flughafen durch Einhaltung der neuen Flüssigkeitsbestimmungen zu erleichtern.*

## Important Information for Transit Passengers

We would like to inform you that all transit passengers disembarking in EU countries and transferring to another flight or continuing their flight with SunExpress will be submitted to security controls. EU restrictions regarding carry-on baggage and liquids over 100ml will apply. All transit passengers are requested to bear this in mind when purchasing any kind of liquid from Duty Free sales on board. SunExpress cannot accept liability for any products confiscated in transit or disembarkation. If you have any queries, please contact SunExpress or your travel agency before your flight. Please help security officers and SunExpress staff members at the airport by abiding by these limitations on liquids carried in your hand/cabin luggage.

## Çocuk ve Ailelere Özel Hizmetler

Dış hat uçuşlarda sunduğumuz bu servisimiz 0-2 yaş arasındaki minik yolcularımıza 20 kg serbest bagaj hakkı, ücretsiz çocuk arabası, koltuğu taşınması gibi hizmetleri kapsar. İç hat uçuşlarımızda ise 0-2 yaş arasındaki minik yolcularımızın ücretsiz 15 kg bagaj hakkı bulunmaktadır. Uçaklarımızda bebeğinizin altını değiştirebilmeniz için gerekli altyapı mevcuttur ve süt ya da mamasının ısıtılmasını isterseniz, kabin ekibimiz size yardımcı olmaktan büyük mutluluk duyacaktır.

## *Besonderer Service für Kinder und Familien*

*Auf internationalen Flügen erhalten die kleinsten Passagiere von 0 bis 2 Jahren 20 Kilogramm Freigepäck. Außerdem wird ihnen kostenlos ein Kinderwagen zur Verfügung gestellt und ihr Sitz transportiert. Auf nationalen Flügen haben unsere kleinen Passagiere zwischen 0-2 Jahren Anrecht auf 15 kg Freigepäck. An Bord unserer Flugzeuge steht ein Wickeltisch zur Verfügung und das Kabinenpersonal hilft Ihnen gern dabei, das Fläschchen oder den Brei anzuwärmen.*

## Children and Family Service

We want to help our customers with children have as smooth a flight as possible. For this reason we include at our international flights a free baggage allowance of 20 kg for infants between 0 and 2 years, free baby buggy service, free carriage of push chairs/buggies, baby cots and car child seats. On our domestic flight infants have 15 kg free baggage. Our aircraft are equipped with baby changing tables and if you need your baby's milk or meal heated, please ask our cabin staff who will be delighted to help.

## Yalnız Seyahat Eden Çocuklar (Ums)

Çocuklar her zaman bizim özel konuklarımızdır, onları uçaklarımızda rahat ettirmek için çok çalışırız. 6-12 yaş arasında yalnız seyahat eden tüm çocuklar için geliştirdiğimiz güvenli seyahat servisimiz Unaccompanied Minor (UM)'u öneriyoruz. Uluslararası uçuşlarda tek yön 20 €, iç hatlarda 20 TL karşılığında sağlanmaktadır. Siz de SunExpress'in bu hizmetinden faydalanmak istiyorsanız, uçuşunuzdan en az 72 saat öncesinde çocuğunuzun ismi, yaşı ve uçuş numarasını içeren talebinizi travelcenter@sunexpress.com adresine e-posta yoluyla ulaştırınız.

## *Alleinreisende Kinder (Ums)*

*Kinder sind immer besondere Gäste für uns. Wir tun unser Bestes, um Ihnen den Aufenthalt an Bord so angenehm wie möglich zu gestalten. Für alleinreisende Kinder, die zwischen sechs und zwölf Jahre alt sind, bieten wir einen sicheren Service für 20 € pro Strecke auf internationalen Flügen und 20 TL auf innertürkischen Flügen an. Wenn Sie von unserem „Alleinreisende Kinder – Service" Gebrauch machen möchten, schreiben Sie bitte bis zu 72 Stunden vor dem geplanten Flug eine E-Mail mit Angabe Ihrer Flugnummer und des Flugdatums sowie Alter und Name des Kindes an unser Travelcenter: travelcenter@sunexpress.com.*

## Children Travelling Alone (Ums)

Children are always our special guests. We work hard to make them feel comfortable onboard our aircraft. For all children between the ages of 6 and 12 and travelling alone, we offer a safe and secure Unaccompanied Minor (UM) Service for €20 one way on international flights and TL20 one way on Turkish domestic flights. If you would like to make use of the SunExpress UM Chaperone Service, please email the SunExpress Travel Center at least 72 hours before your flight, stating flight number, date, age and name of your child: travelcenter@sunexpress.com.

## Tekerlekli Sandalye Hizmeti

SunExpress uçuşlarının çoğunda tekerlekli sandalye hizmeti sunulmaktadır. Açıklamalar internet sayfamızda mevcuttur. www.sunexpress.com

## *Rollstuhlservice*

*Auf den meisten Flügen von SunExpress wird ein Rollstuhlservice angeboten. Informationen können Sie unserer Internetseite www.sunexpress.com entnehmen.*

## Wheelchair Service

Our wheelchair service is available on most of the SunExpress flights. Please go online for more information: www.sunexpress.com.

## Sigara Yasağı

Tüm SunExpress uçuşları sigara içilmeyen uçuşlardır.

## *Rauchen*

*Alle SunExpress Flüge sind Nichtraucherflüge.*

## Smoking

All SunExpress flights are nonsmoking flights.

## Uçuş boyunca uçuş modunda kullanılabilir elektronik cihazlar

1. Akıllı telefonlar
2. Tabletler
3. Elektronik Oyunlar
4. e-Okuyucuları
5. Tıbbi Destek Malzemeleri
6. Elektrikli Tıraş Makineleri
7. Taşınabilir DVD / CD Oynatıcıları
8. Notebook Bilgisayarları
9. Bluetooth Aksesuarları
10. Ses Azaltan Kulaklıklar
11. Fotoğraf Makineleri
12. MP3 Oynatıcıları

## *Elektronische Geräte, die in Flugmodus während des Fluges benutzt werden durfen*

1. *Handys*
2. *iPads*
3. *Elektronische Spiele*
4. *e-Readers*
5. *Medizinische Hilfsmittel*
6. *Elektrische Rasierapparate*
7. *Tragbare DVD / CD-Spieler*
8. *Notebook Computers*
9. *Bluetooth Zubehör*
10. *Kopfhörer mit Lärmreduzierung*
11. *Persönliche Kameras*
12. *Digital Audio / MP3 Player*

## Personal Electronic Devices (PEDs) that can be used onboard when flight mode enabled

1. Smart Phones
2. Tablets
3. Electronic Games
4. e-Readers
5. Assistive Medical Devices
6. Electric Shavers
7. Portable DVDs / CD Players
8. Laptop
9. Bluetooth Accessories
10. Noise Cancelling Headphones
11. Personal Cameras
12. Digital Audio / MP3 Player

| | Uçuş modunda taşınabilir cihazlar *Tragbare Geräte in Flugmodus* Handheld devices in flight mode | Daha büyük cihazlar *Größere Geräte* Larger devices in flight mode | Kişisel kulaklıklar *Persönliche Kopfhörer* Personal Headphones | Uçuş modunda olmayan iletişim teknolojileri *Kommunikationstechnologien nicht in Flugmodus* Communication technologies without flight mode | Uçuş modunda kişisel cihazlarda Wi Fi kullanımı *WLAN Nutzung auf tragbaren Geräten in Flugmodus* Use of Wi Fi on Personal Devices in Flight Mode |
|---|---|---|---|---|---|
| Boarding | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | X |
| Kalkış *Start* Takeoff | ✓ | X | X | X | X |
| Uçuş sırasında *Auf dem Weg* En route | ✓* | ✓ | ✓** | X | ✓* |
| Alçalma & İniş *Sinkflug & Landung* Descent & Landing | ✓ | X | X | X | X |
| Taxi to stand | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | X |

✓/* **Aksi ekip tarafından belirtilmedikçe kullanılabilir.** *Erlaubt, soweit von der Besatzung nicht anders angewiesen.* Allowed unless otherwise instructed by crew. / **Veri iletimi yapabilen ancak uçuş modunda olmayan cihazlar biniş süreci tamamlandıktan sonra her zaman kapalı konumda tutulması gerek.** *Nachdem Boarding abgeschlossen ist, Geräte, die Daten übertragen können, aber die nicht über Flugmodus verfügen, müssen während des ganzen Aufenthalts an Bord ausgeschaltet bleiben.* Devices capable of data transmission that do not have "flight mode" must remain switched off after boarding is complete and may not be used. / **El bagajınızda bulunan taşınabilir bütün elektronik cihazların kapatılması zorunludur.** *Jede Art von tragbarem elektronischem Gerät in aufgegebenem Gepäck muss ausgeschaltet werden.* Any portable electronic devices carried in hold baggage must be switched off

✓/** **Başlıklı ve kişisel kulaklık kullanımına kalkış, iniş ve ciddi türbülans sırasında izin verilmemektedir. Gerekli bilgiyi koltuk cebindeki güvenlik kartından da edinebilirsiniz.** *Die Benutzung von Kopfhörern und mitgebrachte Ohrstöpseln ist beim Start, bei der Landung und während schwerer Turbulenzen nicht gestattet. Weitere Informationen finden Sie auf den Sicherheitsanweisungen am Sitz vor Ihnen.* Headsets and personal earphones are not permitted during takeoff, landing and severe turbulence. Information is also available on the safety card in your seat pocket.

## Fındık - Fıstık Alerjisi Bulunanlar İçin Uyarı

Çocuk menüsü dışında sunulan menüler herhangi bir fındık ve fıstık ürünü içermemektedir. Duty free ve paralı ikram (Buy on-Board) portföyünde fındık ve fıstık içeren ürünler satılmaktadır. Diğer yolcular tarafından uçağa fındık/fıstık veya fındık/ fıstık içeren ürünlerin getirilebileceğini dikkate almanızı rica ederiz. Kabinin fındık içeren ürünlerden arındırılmasının mümkün olmadığını belirtmek isteriz.

## *Warnung für Menschen mit Nussallergie*

*Abgesehen von der Nusscreme, die Bestandteil des Kindermenüs von SunExpress ist, sind die Gerichte an Bord frei von Nüssen. Produkte, die Nüsse enthalten, können im Duty Free oder im Bordshop gekauft werden. Bedenken Sie, dass die übrigen Passagiere nusshaltige Produkte mit sich führen können. Wir bedauern, dass es uns nicht möglich ist, alle nusshaltigen Produkte aus der Kabine zu entfernen.*

## Notice for Peanut - Nut Allergy Sufferers

SunExpress makes every attempt to exclude peanut/ nut products from the meal boxes except from child meal boxes which can contain chocolate spread. Peanuts and other types of products containing nuts are sold in the duty free and buy on board snack assortment. Please also be aware that other passengers may bring their own peanut or nut products on board. We regret we are unable to eliminate products containing nuts from the cabin.

## Alkollü İçecekler

Lütfen Duty Free'den satın aldığınız veya yanınızda getirdiğiniz herhangi bir alkollü içeceği, destinasyondaki gümrükten geçmeden uçakta açmayınız.

## *Alkoholische Getränke*

*Bitte öffnen Sie keine alkoholischen Getränke, die Sie mitführen, im Duty Free Shop oder an Bord eingekauft haben, bevor Sie die Zollabfertigung am Zielort passiert haben.*

## Alcoholic Beverages

Please be aware that you are not permitted to open any spirits, you have brought with you or purchased in duty free on board until you have passed customs at your final destination airport.

Akureyri
Reykjavik
Alesund
Bergen
Billund
Innsbruck
Bastia
Olbia
Malaga
Nador
Agadir
Tenerife
Lanzarote
Gran Canaria
Fuerteventura
Oslo
Copenhagen
Hamburg
London
Amsterdam
Muenster/Osnabrueck
Bremen
Hanover
Berlin
Dortmund
Paderborn
Brussels
Dusseldorf
Leipzig/Halle
Cologne/Bonn
Dresden
Frankfurt
Erfurt
Paris
Saarbruecken
Karlsruhe
Nuremberg
Strasbourg
Stuttgart
Memmingen
Vienna
Friedrichshafen
Linz
Munich
Salzburg
Basel
Zurich
Graz
Geneva
Milan
Split
Palma de Mallorca
Ibiza
Lamezia-Terme

- Die kursiv dargestellten Destinationen können über renommierte Reiseveranstalter gebucht werden.
- İtalik olarak belirtilmiş uçuş noktalarına saygın tur operatörleri üzerinden rezervasyon yapılabilir.
- Destinations in cursive text can be booked with renowned tour operators.

Lulea
Oulu
Kokkola-Pietarsaari
Ostersund
Tampere
Helsinki
Orebro
Norrkoping
Gothenburg
Kalmar
Gdansk
Poznan
Warsaw
Wroclaw
Bratislava
Budapest
Pristina
Skopje
Varna
Bourgas
Istanbul
Samsun
Kars
Trabzon
Erzurum
Van
Tehran
Elazig
Ankara
Kayseri
Malatya
Diyarbakir
Sanliurfa
Gaziantep
Adana
Izmir
Antalya
Konya
Bodrum
Dalaman
Alanya-Gazipasa
Rhodes
Chania
Heraklion
Beirut
Ras al Khaimah
Hurghada
Luxor
Marsa Alam
Salalah

**Seçim Sadece Sizin:**

## Koltuk rezervasyonu, ekstra bagaj hakkı ve daha birçok özel hizmet

**Sie haben die Wahl:**

## Sitzplatzreservierung, Zusatzgepäck, Special Services

*You have the choice:*

## *Seat reservation, extra baggage, special services*

**Uçuşunuzu sadece kendi ihtiyaçlarınıza özel şekillendirebilirsiniz: İstediğiniz koltuğun rezervasyonundan, size özel yemek menüsüne; ekstra bagaj hakkından, çocukların yalnız seyahat etmesine olanak sağlayan refakat hizmetine kadar birçok özel hizmeti uçuşunuza önceden eklemeniz mümkün. Bu hizmetleri, ya SunFare bilet sınıfınızı değiştirerek ya da teker teker uçuşunuza ekleyerek kolayca satın alabilirsiniz.**

Schon vor dem Flug können Sie sich für viele zusätzliche Annehmlichkeiten entscheiden – ganz individuell, ganz nach Ihren Bedürfnissen. Von Sitzplatzreservierung, speziellen Menüs über Zusatzgepäck bis hin zu weiteren Services (wie Begleitservice für Kinder) – Sie haben die Wahl. Unsere SunFares bieten Ihnen die Möglichkeit, Ihr Rundum-sorglos-Paket zu buchen, welches Sie jederzeit ganz einfach upgraden können.

*You can even opt for many additional services before your flight – entirely personalised, entirely in line with your needs. From seat reservations and special menus to extra baggage and additional services (like a chaperone for children) – the choice is yours. Our SunFares enable you to book your all-inclusive carefree package, which you can upgrade easily at any time.*

**Ekstralarınızı sunexpress.com üzerinden hemen satın alın.**
Jetzt auf sunexpress.com dazubuchen.
*Book these extras right now on sunexpress.com.*

JAKAMEN

jakamen.com.tr

TAKE A
DEEP
BREATH

World Luxury Hotel & Spa Awards
WINNER
2012 ★ 2013 ★ 2014 ★ 2015 ★ 2016 ★ 2017

Best Luxury Beach Resort
*in* Europe

GÜRAL
PREMIER HOTELS & RESORTS
Belek • Tekirova • Antalya

/guralpremier

www.guralpremier.com